

ՀՀԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի
ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՐՇԱԼՈՒՅՍԻ ՄԽԻԹԱՐՅԱՆ

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ ԱՐՏԱԿ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2022

Բովանդակություն

1. Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը
2. Աթլետիկական վազքային մրցաձևեր
3. Տարբեր վազքային մրցաձևերի տեխնիկան
4. Վազքային մրցաձևերի ուսուցումը
5. Եզրակացություն
6. Գրականության ցանկ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կրթական բարեփոխումներով հանրակրթական դպրոցին առաջադրված խնդիրների շրջանակում իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական դաստիարակությունը, որի կարևորությունը պայմանավորված է առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ նշանակություն ունի անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակությունից սովորողներին առաջադրվող խնդիրների շարքում կարևոր նշանակություն է ստանում ֆիզիկական կուլտուրայից գիտելիքների ձեռքբերումը: Այդ նպատակով, առաջին անգամ, «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ ծրագրում, բոլոր դասարաններում վեցական ժամ է տրված «գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցմանը: Այսօր դպրոցականներից պահանջվում է շարժողական կարողություններից և հմտություններից բացի, ունենալ նաև որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից, տեղեկություններ ունենալ ոչ միայն առանձին մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի մասին, այլ նաև՝ որոշակի գիտելիքներ ունենալ ֆիզիկական վարժություններով պարապունքների նշանակության, օրգանիզմի հիմնական համակարգերի ու ֆիզիկական համաչափ զարգացման համար դրանց դրական ներգործության, առողջ ապրելակերպի, ինքնուրույն պարապունքների կազմակերպման, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման վերաբերյալ: 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, առողջ ապրելակերպի, անվտանգության կանոնների պահպանման, արդարացի խաղի մասին, ինչպես նաև՝ գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվաճության, բժշկական հսկողության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության, ինքնահսկման, գերհոգնածության կանխարգելման, 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, իմաստալից և նպատակաուղված, իսկ հետագայում նաև դառնա պահանջմունք:

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գլխավոր խնդիրն է սովորողների ֆիզիկական, ներդաշնակ զարգացման ապահովումը, առողջության ամրապնդումը: Ուսուցիչը զրույցի միջոցով, մատչելի ձևով, օրինակներով պետք է պատմի, թե ինչպիսի դրական ազդեցություն են ունենում ֆիզիկական վարժությունները մարդկանց օրգանիզմի վրա: Ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապմունքները նպաստում են մարդու առողջության ամրապնդմանը, բարելավում են օրգանիզմի օրգան համակարգերի գործունեությունը, հատկապես՝ սրտի աշխատանքը, որն ապահովում է արյան ավելի լայն շրջանառություն, մեծացնում է կրծքավանդակի շարժունակությունը և դրանով իսկ բարձրացնում թոքերի կենսական տարողությունը: Առանց շարժման չեն կարող լինել նորմալ նյութափոխանակություն, օրգանիզմի նորմալ աճ և զարգացում:

Աշխատանքի նպատակը: Ուսումնասիրել աթլետիկական

վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Աշխատանքի խնդիրները:

1 Պարզել աթլետիկական վազքերի ուսուցման մեթոդական մոտեցումները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

2. Պարզել ուսուցման գործընթացում հնարավոր սխալների կանխարգելման մոտեցումները:

Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը

Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի 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:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քուեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Շուտով այդպիսի մրցումներ ն անցկացվում Լոնդոնում, Քեմբրիջում, Օքսֆորդում և այլուր: Աստիճանաբար մրցումների ծրագրերը համալրվում են կարճ վազքերով, արգելավազքով, ծանրության նետումով: 1851-ից ավելացան նաև հեռացատկն ու բարձրացատկը: Անգլիայում աթլետիկայի հետագա զարգացմանը նպաստեց այն փաստը, որ 1864-ից սկսած յուրաքանչյուր տարի սկսեցին անցկացնել աթլետիկական մրցումներ ուսանողության միջև: Այդ մրցումների ծրագրի մեջ մտնում էր վեց վազքային և երկու ցատկային ձև: Ի դեպ, այդ ծրագիրը բավականին երկար ժամանակ մնացանփոփոխ: Արդեն 19-րդ դարի վերջին ծրագրի մեջ ավելացվեց գնդի հրումը և մուրճի նետումը: 1880-ին Անգլիայում ստեղծվում է աթլետիկական սիրողական ասոցացիա, որը բրիտանական կայսրության սահմաններում

ստանում է ալետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

1870-ականներից Ֆրանսիայում նույնպես սկսում է զարգանալ ալետիկան, նախ գինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում:

ԱՄՆ-ում ալետիկայի զարգացման սկիզբը դրվեց 1868-ին, երբ ստեղծվեց Նյու-Յորքյան ալետիկայի ակումբը: Շուտով ԱՄՆ-ի ալետիկայի զարգացման կենտրոն են դառնում համալսարանները, որոնք յուրաքանչյուր տարի անց են կացնում մրցումներ:

Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկվինի և նրա բարեկամների նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին ալետիկական խումբը: Այդպիսիխմբեր են ստեղծ վում Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի այլ երկրներում: Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին ալետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում գտավ երկրների մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

1912-ին ստեղծվում է Միջազգային սիրողական ալետիկական ֆեդերացիան (ԻԱԱՖ), որը փաստորեն ալետիկայի զարգացման և միջազգային միջոցառումների անցկացման ղեկավար օրգանն էր:

Ալետիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաշրջանում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների ալետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

Ալետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի 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:

Աթլետիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից՝ քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ:

Աթլետիկական վազքային մրցածներ

Աթլետիկան ընդգրկում է վազքը, մարզական քայլքը, թռիչքները, նետումներն ու բազմամարտը: Աթլետիկայի գրեթե բոլոր ձևերի մրցումներն անցկացվում են մարզադաշտում: Վազքածները (վազք և արգելավազք) անցկացվում են 400-մետրանոց վազքուղում: Տեխնիկական ձևերի (նետումներ և թռիչքներ) մրցումներն անցկացվում են վազքուղու ներսում գտնվող մարզահատվածներում:

Վազքի, թռիչքների և նետումների մրցություններ անցկացվում էին դեռևս Հին Եգիպտոսում և Ասորեստանում: Առաջին հերթին պետք է ճիշտ սնվել: Վազքով զբաղվող մարդկանց մեծ մասը կարճ ժամանակ հետո թողնում է այս զբաղմունքը: Նրանց օրգանիզմը հյուծվում է, ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքով առաջանում են գլխապտույտներ: Մարդիկ դժվարանում են անգամ աստիճաններով բարձրանալ:

Խնդրի լուծումը բավականին հաճախ սնվելն է, իսկ դա մի փոքր բարդ է, քանի որ վազքով զբաղվող մարդկանց մոտ բացակայում է ախորժակը: Առաջանում է թեթևության զգացողություն, և անգամ կերակուրին նայելու ցանկություն չի լինում: Դրա համար անհրաժեշտ է կազմել ժամանակացույց և սնվել ըստ ժամանակացույցի:

Վազքն սկսելուց առաջ հարկավոր է կատարել նախավարժանք: Մեր օրգանիզմը մի համակարգ է, որը շատ դանդաղ է փոփոխության ենթարկվում: Այն, ինչ կտրուկ է կատարվում, բռնություն է, և եթե հանգիստ վիճակից անմիջապես անցնեք վազքի, դա կնշանակի գերբեռնվածություն օրգանիզմի համար: Այնպես որ, վազքով զբաղվել հարկավոր է աստիճանաբար: Նույնը վերաբերում է կանգ առնելուն: Կտրուկ կանգ առնելը կարող է բերել սրտի նոպայի:

Կարելի՞ է երաժշտություն լսել վազքի ժամանակ: Կարելի է: Սակայն խորհուրդ չի տրվում լսել շատ արագ կամ ընդհատվող ռիթմով

երաժշտություն: Դա նպաստում է վազքի տեմպի արագացմանը կամ դանդաղելուն, ազդում է շնչառություն վրա:

Չի կարելի վազքից անմիջապես հետո ջուր խմել: Սիրտը դեռ չի հասցրել հանգստանալ, իսկ դուք նրան ծանրաբեռնում եք ջրով: Կարելի է ջուր միայն 15-20 րոպե հետո: Կա մի նրբություն՝ երկարատև վազքի ժամանակ ջուր խմելը դառնում է անհրաժեշտություն, որպեսզի արյունը չխտանա, հարկավոր է ջուրը խմել փոքր կումերով:

Վազք: Վազքը, տեղաշարժման եղանակ է, երբ իրանը «մեկ հպվում է գետնին՝ մի ոտքով, մեկ գտնվում է օդում» (քայլքի ժամանակ մարմինը մշտական հենման կետ ունի գետնի հետ մեկ կամ զույգ ոտքով): Վազքը ֆիզդաստիարակության առավել տարածված և արդյունավետ համարվող միջոց է: Աթլետիկայի հիմնական մարզաձևն է, համարվում է գրեթե բոլոր մարզաձևերի բաղկացուցիչը:

Վազքի մրցումներ անցկացվել են Հին Եգիպտոսում, Հին Հունաստանում, Ասորեստանում: Երկար ժամանակ եղել է օլիմպիական և մյուս խաղերի միակ մարզաձևը: Միջնադարում պարտադիր կերպով մտել է ասպետների և հոգևորականների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի մեջ: Պաշտոնական առաջին մրցույթները տեղի են ունեցել Անգլիայում: Տարբերակվում են հարթ (վազքուղիներ և այլ հարթ տեղանք) և խոչընդոտներով (արհեստական, բնական արգելքների հաղթահարում, կրոս) վազք: Դասական ձևերն են. տղամարդկանց համար՝ կարճ տարածություն (սպրինտ), միջին տարածություն (մ), երկար տարածություն (ստայերային. 3000, 5000, 10000 մ), մարաթոնյան վազքը (42 կմ 195 մ), խոչընդոտների հաղթահարումով (110, 400 մ), ստիպլ-չեյս (3000 մ), փոխանցումային, կանանց համար՝ 100, 200, 400, 800, 1500 մ, խոչընդոտների հաղթահարումով (100 և 400 մ) և փոխանցումային:

Նշված ձևերը ընդգրկված են խոշոր մրցույթների և օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Հին Հայաստանում վազքը եղել է ժողովրդական տոնախմբությունների

բաղկացուցիչ մասը, մեծ տեղ է հատկացվել հատկապես Նավասարդյան խաղերում: ՀԽՍՀ-ում 1984 թվականին վազքով զբաղվել է շուրջ 45 հազար մարդ: Հայաստանի վազորդներից մարզական հաջողություններ են ունեցել Գ. Ալավերդյանը, Ա. Կոնովը (ԽՍՀՄ բազմակի չեմպիոն, Հռոմի օլիմպիական խաղերի մասնակից), Է. Ոսկանյանը, Ե. Առաքելյանը, Ա. Միկոյանը: 1972 թվականից Երևանում գործում է վազքասերների «Եվա» ակումբը (նախագահ՝ Մ. Մարգարյան), որը նպաստում է աշխատավորության առողջապահական գործի բարելավմանը: Նմանատիպ ակումբներ են գործում նաև Գյումրիում, Վանաձորում, Էջմիածնում, Սևանում և այլ քաղաքներում:

Վազք և արգելավազք: Ինչպես 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 վազքատարածություն-

ներում 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 (սթիփլչեյզ) 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 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 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 ենև՛ պրոֆեսիոնալ մարզիկներ, և՛ սիրողներ:

Կարճ վազքը կամ սպրինտը անգլերեն բառ է որը նշանակում է արագ վազք պատմության մեջ երբևէ անցկացված բոլոր մարզական միջոցառումների ծրագրերի անբաժան մասն է կազմել: Դեռ անտիկ օլիմպիադաներում աթլետները մրցել են մեկ ստադիոդրոմ 199.27մ վազքում:

Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրերի մեջ սկսած առաջինից 1896թ-ից կարճ վազքը իր ուրույն տեղն է գտել: Սկզբում մրցել են միայն տղամարդիկ: Աթլետիկական ձևերից կարճ վազքն առաջինն է ճանաչվել մատչելի կանանց համար և սկսած 1928թ. 100մ վազքն ընդգրկվել է օլիմպիական խաղերի ծրագրերի մեջ: 1948թ կանայք մրցել են 200մ, իսկ 1968թ. 400մ վազքում:

Աշխարհի պաշտոնական առաջին ռեկորդը 100մ վազքում 10.6վրկ միջազգային աթլետիկական ֆեդերացիան հաստատել է 1912թվականին: Ա.Հարին ԳՖՀ աշխարհում առաջինն է 100մ վազել 10.0վրկ-ում: 10.0վրկ սահմանն առաջինն է հաղթահարել ԱՄՆ-ի արագավազորդ Ջ.Հայնսը 1968թ. ցույց տալով 9.9 վրկ արդյունքը:

11.0 վրկ 100մ առաջին անգամ հաղթահարել է կանանցից ամերիկուհի Վ.Թայեսը 1968թ: ԱՄՆ-ի տաղանդավոր մարզուհի Գ.Ջոյները 1988թ.100 և 200 մ վազքում ցույց է տվել ռեկորդային բարձր արդյունքներ 10.49վրկ և 21.34վրկ: Կարճ վազքում հաջողության են հասնում տարբեր հասակի և մարմնի կառուցվածք ունեցող մարզիկներ, սակայն որպես կանոն ֆիզիկապես լավ զարգացածները, ուժեղները և արագաշարժները: Կարճ վազքը սպրինտը պայմանականորեն բաժանվում է չորս փուլի՝ մեկնարկ, մեկնարկային թափ, վազք տարածության վրա, վերջնարկ:

Մեկնարկ. Սպրինտում կիրառվում է ցածր մեկնարկ, որը հնարավորություն է տալիս վազքը արագ սկսելու և կարճ հատվածի վրա հավաքելու առավելագույն արագություն:

Տարբեր վազքային մրցաձևերի տեխնիկան

Մեկնարկից արագ դուրս գալու համար կիրառվում են մեկնարկահին կաղապաներ, որոնք ապահովում են հրման համար կայուն և ամուր հենարան, ոտքերի տեղադրման և հենման հարթակների թեքման անկյունների կայունություն: Կաղապարների տեղադրման ձևերը տարբեր են: Կաղապարների հեռավորությունը մոկնարկային գծից և նրանց միջև կախված է վազորդի մարդաչափական տվյալներից, արագաշարժության, ուժի և այլ ընդունակությունների զարգացման մակարդակից [2]:

«Մեկնարկի» հրամանով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստում է և ձեռքերը դնում մեկնարկային գծից առաջ: Այդ դրությունից նա առջևից հետ շարժումով 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:

«Ուշադրություն» հրամանով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը, պոկելով ծունկը գետնից:

Որպեսզի կարճ վազքում հասնեն բարձր արդյունքների անհրաժեշտ է, որ վազորդները մեկնարկային թափում, որքան հնարավոր է շուտ ձեռք բերեն առավելագույնին մոտ արագություն: Առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորին չափ արագ, միաժամանակ պահելով իրանի մեծ թեքություն:

Մեկնարկային թափը ավարտվում է 25-30 մետրի վրա 13-15 վազքաքայլ [2]:

Այս փուլը սկսվում է մեկնարկային թափի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վերջին 3-5 մետրերը: Բարձր արագության ձեռք բերման պահին վազորդի իրանն աննշան չափով 72-80

թեքվում է առաջ: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության փոփոխություն, հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրման պահին՝ մեծանում:

Ոտքը դրվում է վազքուղու վրա ոտնաթաթով: Այնուհետև, տեղի է ունենում ծնկահոդի ուղղում, իսկ սրունք-թաթային՝ ծալում:

Ձեռքերն աշխատում են ոտքերի հետ խաչաձև կոորդինացիայի սկզբունքով: Խաչաձև կոորդինացիան օգնում է ձեռքերի շարժումների արագացման միջոցով ավելացնել քայլերի հաճախությունը [2]:

100-200մ վազքում առավելագույն արագությունն անհրաժեշտ է ձգտել պահպանել մինչև վազքավարտը, սակայն վերջին 20-15 մետրերում արագությունն իջնում է 3-8 տոկոսով: Վազք 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 կրծքով առաջ, ձեռքերը տանել հետ [2]:

Վազք 100մ. Այս վազքատարածությունը պետք է վազել հնարավոր առավելագույն արագությամբ:

Վազք 200մ. S տխնիկան տարբերվում է 100մ վազքի տխնիկայից մեկնարկային կաղապարների տեղադրությամբ և հեռավորության առաջին կեսը թեքուղու հաղթահարումով:

Թեքուղով վազելիս վազորդին անհրաժեշտ է մարմինը թեքել ձախ, այլապես առաջացող կենտրոնախույս ուժը նրան դուրս կմղի դեպի աջ:

Վազք 400մ: 400մ վազքի տխնիկայի հիմքում ընկած է սպրինտային ազատ քայլը: Այս վազքն անցկացվում է համեմատաբար փոքր լարումով, քան 100 և 200մ վազքը:

Վազքը մեկնարկից սկսվում է այնպես, ինչպես 200մետրում:

Վազորդը 400մ-ի առաջին 100մ պետք է վազի միայն 0.3-0.5վրկ դանդաղ, քան նա կարող է վազել միայն 100մ, իսկ առաջին 200մ 1.3 1.8 վրկ վատ այդ ձևում ունեցած իր անձնական ռեկորդից:

Միջին և երկար վազքի ակունքները հարկ է փնտրել Անգլիայում: Արդեն

18 դարում այստեղ կային վազորդներ, որոնք մեծ ճանաչում ունեին: Նրանք վազում էին $\frac{1}{4}$ միլից մինչև 100միլ:

Երբ 19-րդ դարեվերջին սպորտը միջազգային բնույթ կրեց և 1896թ Աթենքում անցկացվեցին ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, պարզվեց որ բացի Անգլիայից և ԱՄՆ-ից ճանաչված վազորդներ կային և այլ երկրներում:

Աշխարհի առաջին ռեկորդը 800մ վազքում 1.51.9 սահմանել է ԱՄՆ-ի վազորդ Դ.Մերիդիտը, իսկ 1500մ պաշտոնական առաջին ռեկորդի հեղինակ է դարձել շվեդ Յ.Յենդերուն 3.54.7 րոպե արդյունքով:

Աշխարհի առաջին ռեկորդները 5000 և 10000մ վազքում, որոնք պաշտոնական գրանցում են ստացել աթլետիկայի միջազգային ֆեդերացիայի կողմից, ցույց են տվել 1897թ:

Միջին և երկար վազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից 800մ մեկնարկը տրվում է թեքուղու վրա՝ առանձին վազքուղիներով, իսկ 1500մ վազքում՝ ընդհանուր մեկնարկ ուղիղ հատվածի վրա: 5000 և 10000մ վազքի մեկնարկը տրվում է թեքուղու սկզբում: «Մեկնարկի» հրամանով վազորդը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ գծի մոտ գտնվի հրման ոտքը, իսկ մյուսը ոտնաթաթով հենած թողնում է հետ: Միջին և երկար վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են: Միջին և երկար վազորդների քայլի երկարությունը հավասար է 160-215սմ և անկայուն է նույնիսկ միևնույն մարզիկների մոտ:

Գերերկար վազքը. 15կմ-ից մինչև 42կմ 195մ: Գերերկար վազքի տեխնիկան շատ քիչ է տարբերվում երկար վազքի տեխնիկայից [2]:

Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը կատարվում է ելնելով տարբեր վազքաձևի այս կամ այն փուլի կարևորությունից: Վազքի տեխնիկայի ուսուցումը ներկայացվում է կարճ վազքի տեխնիկայի ուսուցման օրինակով, քանի որ այդ վազքում բոլոր փուլերի ուսուցմանը ներկայացվում են առավելագույն պահանջներ՝

1.«Մեկնարկի» հրամանի կատարումը,

2. «Ուշադրություն» հրամանի կատարումը,
3. Վազքի սկիզբն առանց ազդանշանի, ինքնուրույն,
4. Վազքի սկիզբն ազդանշանով,
5. Վազքի սկիզբն ազդանշանով, որը հաջորդում է «Ուշադրություն» հրամանին տարբեր ժամանակամիջոցներով [2]:

Վազքային մրցաձևերի ուսուցումը

Եթե վազքը դիտենք որպես աթլետիկայի մրցաձևերից մեկը, ապա այդ ոչ բարդ վարժության ճիշտ կատարումն, այնուամենայնիվ, կպահանջի որոշակի նախապատրաստություն, քանի որ հիմնական կոպիտ սխալները նրա տեխնիկայում հայտնվում են կամ թույլ ֆիզիկական պատրաստության պատճառով, կամ ոտքերով ու ձեռքերով տարրական շարժումներ կատարելու անկարողությամբ, այսինքն շարժողական ունակությունների բացակայության պատճառով:

Որպեսզի պատանեկան տարիքին մոտ վազորդը տիրապետի վազքի ժամանակակից արդյունավետ տեխնիկային, անհրաժեշտ է նրա ուսուցումը սկսել որքան կարելի է շուտ: Նախ և առաջ, մինչև վազքի տեխնիկայի ուսուցմանն անցնելը, մարզիչը պետք է իր համար պարզորոշ պատկերացնի տեղնիկայի այն ձևանմուշը, որին նա պատրաստվում է հասցնել երեխաներին կամ չափահասներին: Վազքի տեխնիկայի ուսուցման սկզբնական մասում անհրաժեշտ է ուղղել ձեռքերի և ոտքերի շարժումներում նկատվող այն կոպիտ սխալները, որոնք կապված են գլխի և իրանի դիրքից: Վազքը սկսելով հավասարաչափ արագացումով և աստիճանաբար ավելացնելով այն մինչև առավելագույնը նրանք կարող են ոտքը դնել գետնին ոտնաթաթից, բայց վազքը արագացնելու փորձի ժամանակ այն դնում են կրունկից ,քանի որ ոտքի մկանների թուլությունը նրանց թույլ չի տալիս ճիշտ վազել նույնիսկ 30մ վազքատարածություն:

Վազքի ուսուցումը խորհուրդ է տրվում սկսել վազքատարածությունների հանգիստ տեմպով վազանցով:

Վազքային մասնագիտական վարժություններն ուսուցման մեջ

կիրառում են ավելի ուշ փուլերում 11-12 տարեկան հասակում, այս կամ այն սխալների ուղղման նպատակով:

Գոյություն ունի որոշակի հաջորդականություն վազքի տեխնիկայի ուսուցման մեջ՝ միանման բոլոր տարիքների համար: Տարբերությունը միայն նրանց լուծման միջոցների մեջ է:

Ուսուցումը հարկավոր է սկսել ուղիղի վրա համեմատաբար արագ, ճիշտ վազքի յուրացումով:

Ուսուցման փուլերը: Խնդիր 1. Ծանոթացնել միջնավազքի տեխնիկային: Միջոցները՝ պատմական ակնարկ միջնավազքի զարգացման մասին, վազքի ցուցադրում 100, 200, 400մ հատվածների վրա մարզիչի կամ որակավորված վազորդի կողմից, ցուցադրել և վերլուծել տեսաֆիլմեր և պլակատներ վազքի տեխնիկայի վերաբերյալ, մրցումների կանոնների ծանոթացում:

Խնդիր 2. Ուսուցանել վազքն ուղիղի վրա հավասարաչափ և փոփոխական արագություններով: Միջոցները՝ կրկնվող վազանցներ 30-40մ հատվածների վրա արագացումով, արագացումով կրկնվող վազքի ժամանակ պարապողները պետք է փորձեն պահպանել ձեռք բերված արագությունը,բայց եթե առաջ գա լարվածություն՝ իջեցնեն այն, արագացման ժամանակ դանդաղ վազքից արագ վազքի անցման ունակության տիրապետման համար կիրառվում են պոկումներ հրամանով, տարածության վրա վազքի տեխնիկայի ուսուցումը եզրափակվում է արագացումով արագ վազքով 30-40մ հատվածների վրա «ազատ ընթացքի» ընդգրկումով:

Մեթոդական և կազմակերպման ցուցումներ: Ուսուցման ժամանակ մարզիչը պետք է հիշի վազքին ներկայացվող հիմնական պահանջները՝ ուղղագիծ ուղղություն, հրման ոտքի լրիվ ուղղում համակցելով թափառտքի ազդրի առաջ հանման հետ, ուղղաձիգի պահին թափառտքի սրունքի հետ զցում, ձեռքերի ազատ ու եռանդուն աշխատանք, իրանի և գլխի ուղիղ դիրք, ներբանի արագ և փափուկ դնում գետնին առաջային մասով:

Ուսուցման գործընթացում հարկավոր է ուշադրություն դարձնել այս հիմնական տարրերի ճիշտ կատարման վրա: Ներկայացված են այս փուլում սկսնակ վազորդների առավել տարածված սխալները և հատուկ վարժությունները դրանց շտկման համար:

Հնարավոր սխալները: Ոչ ուղղագիծ վազք, հրման ոտքի ոչ բավարար ուղղում, ազդրի ոչ բավարար բարձրացում: Սխալների ուղղման համար անհրաժեշտ է վազք նեղ վազքուղով «կաճանով» 20-25 սմ լայնությամբ, վազք մի գծով, ցատկավազք, վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազքուղու վրա, որի վրա 80-100սմ հեռավորությամբ դրված են լցված գնդակներ կամ այլ առարկաներ, դրանց հաղթահարման համար պարապողները ստիպված են արագ վեր բարձրացնել ազդրերը:

Մեթոդական ցուցումներ: Խորհուրդ է տրվում անցկացնել խաղային ձևով: Վարժություններն ավելի լավ է կատարել մրցման ձևով, երկու զուգահեռ վազքուղիների վրա: Անհրաժեշտ է հետևել, որ մարզիկները հենառտքի վրա կքանստեն և իրանը հետ չզցեն:

Եզրակացություն

Մարզական բարձր արդյունքները պայմանավորված են պարապոզների ուժի, արագության և արագաուժային ընդունակությունների առավելագույն զարգացվածության մակարդակով, որն իրագործվում է բազմամյա, սիստեմատիկ մարզումների միջոցով: Մարզման գործընթացն իրագործելու համար պետք է լուծել մարզման հիմնական խնդիրները.

1. Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
2. Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարելավում.
3. Կարճ վազքերի արդյունավետ տեխնիկայի տիրապետում:
4. Արագաուժային ընդունակությունների բարձրացում:
5. Արագային դիմացկունության բարձրացում տարբեր հեռավորության վազքի միջոցով:

Գրականության ցանկ

1. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր լրամշակված տարբերակ 1-9 դասարաններ.- Երևան 2012. 47 էջ,
2. Մամաջանյան.Վ.Մ, Աթլետիկա ուսումնական ձեռնարկ.- Երևան «Սոս և Վոզա» 2003, 187 էջ
3. Սամվելյան Լ.Ա., Սպորտը և արդարացի խաղը, Եր. Տնտեսագետ 2006. 96 էջ
4. Բաբասյան Մ.Ա.Շարքերը և շարային վարժությունները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում.-Երևան 2009, 145 էջ