



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱԿՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ	«	Աթլետիկական	վազքերի	ուսուցման
առանձնահատկությունները»				
ԱՌԱՐԿԱ			Ֆիզիկական կուլտուրա	
ՀԵՂԻՆԱԿ			Արթուրիկ Պետրոսյան	
ՄԱՐԶ			Կոտայքի մարզ	
ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ			Մարմարիկի միջնակարգ	
դպրոց				

Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	3
2. Գլուխ I: Վազքի տեսակները:.....	6
3. Գլուխ II: Կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցումը.....	9
4. Գլուխ III: Միջին ու երկար տարածության վազքը եվ դրա տեխնիկայի ուսուցումը:.....	11
5. Եզրակացություն.....	14
6. Գրականության ցանկ.....	15

Ներածություն

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 Յին [Հունաստանում](#), որոնք կազմել են հունական օլիմպիական խաղերի հիմքը:

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քուլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2 կմ տարածությունում: Ծուռով այդպիսի մրցումներ են 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 մնաց անփոփոխ: 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 աթլետիկայի գծով բարձրակարգ օրգանի կարգավիճակ:

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

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

[Ռուսաստան](#)ում ժամանակակից աթլետիկայի զարգացման սկիզբ դրվել է Պետրոգրադի մոտ եղած Տյարլև ամառանոցային վայրի երիտասարդությունը: Այստեղ 1888-ին Պ. Պ. Մոսկվինի և Նրա բարեկամների Նախաձեռնությամբ ծնունդ է առնում երկրում առաջին աթլետիկական խումբը: Այդպիսի խմբեր են ստեղծվում [Գերմանիա](#)յում, [Շվեդիա](#)յում, [Նորվեգիա](#)յում և Կենտրոնական [Եվրոպա](#)յի այլ երկրներում:

Փաստորեն, 19-րդ դարավերջին աթլետիկան, որպես առանձին մարզաձև, ճանաչում գտավ երկրների մեծ մասում: Այս բոլորը հիմք հանդիսացավ վերականգնելու հին հունական օլիմպիական խաղերը:

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

Աթլետիկական սպորտում զգալի փոփոխություններ կատարվեցին երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո: Այդ ժամանակաընթացքում նկատելիորեն բարձրացավ շատ երկրների աթլետիկական նվաճումների մակարդակը, այդ դրվեց գիտական հիմքերի վրա:

Այսպիսով՝ աթլետիկան սպորտաձև է, որը միավորում է քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների վարժությունները: Աթլետիկա բառը հայերեն թարգմանած նշանակում է վարժություն:

Վազքը առաջընթացման բնական եղանակ է: Սա ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ ու շատ սպորտաձևերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, ձեռքի գնտակ և այլն) մեջ: Վազքի շատ տարատեսակներ աթլետիկայի տարբեր տեսակների օրգանական մասն են կազմում: Վազքի ժամանակ մեծ չափով, քան քայլքի, բարձր պահանջներ են ներկայացվում ողջ օրգանիզմի աշխատունակությանը, քանի որ աշխատանքի մեջ են դրվում մարմնի գրեթե բոլոր մկանախմբերը, ուժեղանում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մյուս համակարգերի գործունեությունը, զգալի չափով բարձրանում է նյութափոխանակությունը:

Փոփոխելով վազքատարածությունը և վազքի արագությունը, կարելի է չափավորել բեռնվածությունը, ազդել պարապողների դիմացկունությունը, արագությունը և մյուս հատկությունները զարգացնելու վրա՝ նրանց ունեցած հնարավորություններին համապատասխամ: Այսպես, օրինակ, ոչ մեծ արագությամբ երկարատև վազքը, մասնավորապես անտառում, պուրակում, այգում, հիգիենիկ մեծ նշանակություն ունի և կազդուրվելու լավագույն միջոցներից մեկն է: Պարապողներին, հատկապես նրանց սիրտ-անոթային ու շնչառական համակարգերին, առավել մեծ պահանջներ է ներկայացնում բարձր արագությամբ վազքը և ծառայում է գերազանց միջոց դիմացկունությունը զարգացնելու համար: Շատ բարձր արագությամբ վազքը մարզումների մեջ մտցվում է արագությունը զարգացնելու համար:

Վազքի պարապմունքների պրոցեսում դաստիարակվում են կամային որակներ, ձեռք են բերվում իր ուժերը հաշվելու, խոչընդոտները հաղթահարելու, տեղանքում կողմնորոշվելու կարողություններ:

Այսպիսով, վազքը համակողմանի ֆիզիկական զարգացման հիմնական միջոցներից մեկն է: Հենց սրանով է բացատրվում վազքի տեսակարար մեծ կշիռը բոլոր մասնագիտությունների թեթև ատլետների ու սպորտի այլ ձևերով պարապողների մարզումներում, ինչպես նաև նրա արժեքը որպես ակտիվ հանգստի, առողջության և աշխատունակությունը պահպանելու միջոց:

Գլուխ I: Վազքի տեսակները:

Վազքերը լինում են կարճ տարածության (մինչև 400 մ), միջին տարածության (մինչև 1500 մ) և երկար տարածության վազքեր (1500մ-ից բարձր):

1. Կարճ տարածության վազք:

Բաժանվում է 4 փուլի՝ ա) վազքի սկիզբ (ստարտ), բ) ստարտային թափավազք, գ) վազք տարածության վրա, դ) վազքի ավարտ (\$ինիշ):

Վազքի սկիզբը (ստարտ): Սպրինտում կիրառվում է ցածր ստարտ, որը հնարավորություն է տալիս արագորեն սկսել վազքը և աճեցնել առավելագույն արագություն կարճ հատվածում: Ցածր ստարտի ժամանակ վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը միանգամից անցնում է հենումից շատ առաջ, հենց որ մարզիկը ձեռքերն անջատում է վազքուղուց:

Ստարտից արա դուրս ելնելու համար կիրառվում են ստարտային կաղապարներ: Դրանք ծառայում են որպես ամուր հենարան հրվելու համար, ապահովում են ոտքերի տեղադրման և հենումային մակերեսի թեքության անկյունների կայունությունը:

Ստարտի հրահանգով վազորդը կանգնում է կաղապարներից առաջ, կքանստում է և ձեռքերը դնում ստարտային գծից առաջ: Այս դրությունից վազորդը առջևից ետ շարժումով ոտքով հենվում է առջևում դրված կաղապարի հենապատին, իսկ մյուս ոտքով՝ ետևի կաղապարին:

Ուշադրություն հրահանգով վազորդը թեթևակի ուղղում է ոտքերը և ետ դրված ոտքի ծունկը անջատում է գետնից: Դրանով նա մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը մի փոքր տեղափոխում է վեր և առաջ:

Լսելով կրակոցը (կամ ստարտային այլ ազդանշան), մազորդը ակնթարթորեն սլանում է առաջ: Այդ շարժումը սկսվում է ոտքերի արագ հրումով և ձեռքերի արագ թափով (դրանք ծալելով):

Բ) Ստարտային թափավազք:

Դրա երկարությունը սովորաբար 20-25մ է:

Ստարտից առաջին քայլերի ճիշտ և սրընթաց կատարումը կախված է մարմինը վազքուղու նկատմամբ ավելի սուր անկյան տակ առաջ մղելուց, ինչպես և վազորդի ուժից ու շարժումների արագությունից: Առաջին քայլն ավարտվում է առաջին կադապարից հրվող որքի լրիվ ուղղումով և մյուս ոտքի ազդրի միաժամանակյա վեր բարձրացումով:

Գ)Վազք տարածությունում: Բարձր արագության ձեռքբերման պահին վազորդի իրանը աննշան չափով թեքված է առաջ:Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության մեծության փոփոխություն: Հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրման փուլում մեծանում: Այդ տատանումները կապված են հրման ժամանակ աճող ճիգերի և շատժումների կատարման հետ:

Դ) Վազքի ավարտը (\$ինիշ): Ժապավենին արագ շփվելու համար անհրաժեշտ է ժապավենին հասնելու վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը նետելով ետ: Այս եղանակը կոչվում է կրծքով նետվել:

Թեթև աթլետիկայի բոլոր ձևերից առավել մատչելի \$իզիկական վարժությունը վազքն է: Թեթև աթլետիկայի մրցումներում վազքի և էստաֆետների տարբեր ձևերը առաջատար տեղ են գրավում: Դրանք միշտ էլ մեծ հետաքրքրություն են առաջացնում հանդիսականների շրջանում, ուստի և ազիտացիայի լավագույն միջոցներից մեկն են:

Թեթև աթլետիկայում վազքը բաժանվում է հարթ, խոչընդոտներով, էստաֆետային և բնական պայմաններում անցկացվող ձևերի:

Հարթ վազքն անց է կացվում վազքուղում շրջանով որոշակի տարածության վրա կամ ըստ ժամանակի տևողության: Մինչև 400մ ներառյալ վազքը անցկացվում է

յուրաքանչյուր վազորդի համար առանձին վազքուղիներով: Մնացած տարածություններում այն անց է կացվում ընդհանուր վազքուղում:

Սահմանված վազքատարածությունը հաղթահարելու ժամանակամիջոցը հաշվվում է վայրկյանացույցով: Մեկժամյա ու երկժամյա վազքում վազքի տևողությունը սահմանափակված է ժամանակամիջոցով, իսկ արդյունքը որոշվում է այդ ժամանակամիջոցում անցած տարածության երկարությամբ (մետրերով):

Խոչընդոտներով վազքն ունի երկու տարատեսակ՝ 1) արգելվազք, որը անց է կացվում վազքուղում, 50-ից մինչև 400 մ վազքատարածությունների վրա՝ միատիպ խոչընդոտներով, որոնք հավասարաչափ բաշխված են վազքատարածության որոշակի տեղերում, և յուրաքանչյուր մարզիկ շարժվում է որոշակի վազքուղիով: 2) վազք խոչընդոտներով 3000 մ, որը անցկացվում է վազքուղում կայուն տեղադրված խոչընդոտների և մարզադաշտի հատվածներից մեկում սարքված ջրափոսի վրայով:

Եստաֆետային վազքը թիմային վազք է, որում վազքատարածությունը բաժանված է այնքան փուլերի, որքան վազորդներ կան թիմում:

Եստաֆետային վազքի նպատակն է սկսած ելագծից առավել մեծ արագությամբ Եստաֆետը մեկը մյուսին փոխանցելով հասցնել վերջնագծին: Փուլերի երկարությունը կարող է լինել միատեսակ և տարբեր: Հաճախ Եստաֆետային վազքը անց է կացվում ստադիոնի վազքուղում, քիչ դեպքերում՝ քաղաքի փողոցներում:

Բնական պայմաններում կտրտված տեղանքով վազքը անց է կացվում մինչև 15 կմ տարածության վրա, իսկ ավելի երկար տարածության դեպքում՝ ճանապարհներով: Թեթև ատլետիկայում ամենամեծ տարածության վազքը մարաթոնյանն է (42 կմ 195մ): Անց են կացվում նաև տրադիցիոն վազքեր երկու բնակավայրերի միջև, օրինակ, Տարասովկա- Մոսկվա (28կմ), Պուշկին-Լենինգրադ (30 կմ):

Գլուխ II: Կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցումը

Կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցումը նպատակահարմար է սկսել միջին տարածության վազքի մի քանի պարապմունք անցկացնելուց հետո:

Ստորև նշված են մասնակի խնդիրներ և դրանց լուծման միջոցները, ինչպես նաև տրված են մեթոդական ցուցումներ:

Խնդիր1. Ճանաչանալ յուրաքանչյուր պարապողի վազքի առանձնահատկություններին, որոշել հիմնական անհատական թերությունները և դրանց վերացման ուղիները:

Միջոցները. Կրկնվող վազք 60-80 մ:

Մեթոդական ցուցումներ: Կրկնվող վազանցների քանակը կարող է լինել տարբեր: Դա կախված է այն բանից, թե պարապողը վազքով որքան արագ կանցնի տարածությունը իրեն հատուկ շարժումով:

Խնդիր 2. Ուսուցանել վազքի տեխնիկան ուղիղ հատվածում :

Միջոցները. 1. Վազք առաջացումով 50-80 մ $\frac{3}{4}$ ինտենսիվությամբ: 2. Վազք արագ սկիզբով, ապա դադարեցնել ճիգերը և վազք ինտերցիայով (60-80) մ: 3. Վազք ազդրերը սատ բարձրացնելով և թիավարող շարժումով ոտքը վազքուղու վրա դնելով (30-40) մ: 4. Վազք կրճատ քայլերով ոտնաթաթը թիավարումով դնելով (30-40) մ: 5. Վազք ազդրը ետ տանելով և սրունքը հեռու նետելով (40-50) մ: 6. Վազք ցատկաքայլերով (30-60) մ : 7. Շարժումներ ձեռքերով (վազքի ժամանակ կատարվող շարժումների նման): 8. Կատարել 2-6 վարժություններ արագացմամբ և անցնել սովորական վազքի:

Մեթոդական ցուցումներ: Վարժությունների ցանկը և նրանց չափավորումն ընտրվում են յուրաքանչյուր պարապողի համար առանձին, հաշվի առնելով վազքի տեխնիկայում եղած թերությունները: Վազքի բոլոր վարժությունները յուրաքանչյուրը սկզբում կատարում է առանձին: Վազքի տեխնիկան յուրացնելուց հետո վարժությունները կատարում են խմբով: Արագացումով վազքում անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որպեսզի վազորդի շարժումները լինեն ազատ: Ավելորդ լարվածության, կաշկանդվածության երևան գալու պես պետք է դադարեցնել արագության բարձրացումը:

Առավելագույն արագություն ձեռք բերելուց հետո չի կարելի վազքն ավարտել կտրուկ, պետք է ամեն անգամ փորձել վազել ավելի հեռու, առանց առավելագույն ճիգեր գործադրելու: Ազատ վազքի տարածությունն աստիճանաբար ավելացվում է: Արագացումով վազքը հիմնական վարժությունն է սպրինտերային վազքի տեխնիկան ուսուցանելու համար:

Վազքի բոլոր վարժությունները անհրաժեշտ է կատարել ազատ, առանց ավելորդ լարվածության: Ազդրը վեր բարձրացնելով և կրճատ քայլերով վազք կատարելիս չի կարելի իրանի վերին մասը ետ գցել: Սրունքները նետելով վազքը նպատակահարմար է անցկացնել սեպավոր կոշիկներ հագած: Այդ վարժությունում պետք է խուսափել առաջ թեքվելուց: Հանձնարարվող վարժությունների կրկնումների քանակը սահմանվում է նկատի ունենալով մարզիկի ֆիզիկական պատրաստությունը:

Գլուխ III: Միջին ու երկար տարածության վազքը եվ դրա տեխնիկայի ուսուցումը:

Միջին և երկար տարածության վազքը սկսվում է բարձր ստարտից: 800 մ վազքում ստարտը տրվում է ոլորանի վրա՝ առանձին վազքողիներով, իսկ 1500 մ վազքում՝ ընդհանուր ստարտ ուղիղ հատվածի վրա: Ստարտային դրությունում վազորդը գծի մոտ դնում է ավելի ուժեղ ոտքը, իսկ մյուսը՝ ոտնաձայրով հենած թողնում 30-50 սմ ետ: 800 մ վազքում ուշադրություն հրահանգով նա փոքր-ինչ ծալում է ոտքերը, իրանը թեքում է առաջ և մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրած ոտքի վրա: Սակայն, մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի պրոյեկցիան չպետք է առաջ անցնի առաջ դրած ոտքի ոտնաձայրից, որպեսզի վազորդը խուսափի վայր ընկնելուց և վազքը վաղաժամ սկսելուց: Առաջ դրած ոտքի տարանուն ծալված ձեռքը տարվում է առաջ: Միջին տարածության առանձին վազորդներ ստարտում այդ ձեռքով հենվում են գետնին: Որքան կարճ է տարածությունը, այնքան վազորդի դրությունը ավելի շատ է մոտենում ցածր ստարտին:

Վազք տարածության վրա: Տարածությունում վազելու ժամանակ իրանը թեթևակի թեքված է առաջ կամ ուղղաձիգ է: Ոչ մեծ թեքությունը թույլ է տալիս ավելի

լավ օգտագործել հրումների ուժերը և արագորեն շարժվել առաջ: Մեծ թեքության դեպքում դժվարանում է ծալած ոտքի առաջ մղումը, դրա հետ կապված պակասում է քայլի երկարությունը , հետևապես նաև վազքի արագությունը: Բացի այդ, մեծ էեքության դեպքում շարունակ լարված են մկանները: Իսկ թեքության բացակայությունը որոշ չափով վատացնում է հրման պայմանները, սակայն բարելավում է թափառտքն առաջ տանելու հնարավորությունը: Իրանի ճիշտ դիրքի դեպքում մկանների և ներքին օրգանների աշխատանքի համար ստեղծվում են նպաստավոր պայմաններ:

Հրման փուլում կոնքը մղնում է առաջ, որը կարևոր առանձնահատկություն է միջին և երկար տարածությունների վազքի տեխնիկայում և թույլ է տալիս ավելի լրիվ օգտագործել հենման ռեակցիայի ուժը:

Վազքի ժամանակ իրանի թեքությունը փոխվում է 2-3 աստիճան սահմաններում. Ավելանում է հրման պահին և փոքրանում՝ ճախրման փուլում: Գլխի դիրքը զգալի չափով ազդում է իրանի դիրքի վրա: Պետք է գլուխը պահել ուղիղ և նայել առաջ:

Ֆինիշ կատարելիս, որի երկարությունը կաշված է տարածությունից և վազորդի մնացած ուժից, շարժումները ձեռքերով կատարում են ավելի արագ, մարմնի թեքությունն ավելանում է, իսկ հրման անկյունը փոքրանում է: Մարզիկն անցնում է արագընթաց վազքի, այդ դեպքում արագությունը բարձրանում է գլշավորապես քայլերի հաճախության ավելացման հաշվին:

Միջին ու երկար վազքի տեխնիկայի ուսուցումը

Որակյալ մարզիկի ճիշտ վազքը, նրա ազատ ու լայնարձակ շարժումները վազքի տեխնիկայի կատարելագործման նպատակով կատարված քրտնաջան աշխատանքի արդյունքն են:

Ուսումնական պարապմունքներն անց են կացվում ինչպես ստադիոնի վազքուղիներում, այնպես էլ տեղանքում:

Ստորև նշված է ուսուցման մեթոդական հաջորդականությունը՝ մասնակի խնդիրները և նրանց իրագործման միջոցները: Բայց դրանից բերվում են մեթոդական ցուցումներ:

Խնդիր 1. Ստեղծել ճիշտ պատկերացում վազքի տեխնիկայի մասին:

Միջոցներ: 1. Միջին ու երկար տարածության վազքերի տեխնիկայի առանձնահատկությունների պարզաբանում: 2. Վազքի տեխնիկայի ցուցադրումը դասատուի կամ որակյալ վազորդի կողմից:

Մեթոդական ցուցումներ: Վազքի տեխնիկայի մասին պատկերացում ստեղծելու համար օգտագործում են կինոգրամաներ, կինոժապավեններ, ֆոտո նկարներ և նկարներ:

Միջին ու երկար տարածության վազքի տեխնիկան պարապողների առջև պետք է ցուցադրել այնպես, որպեսզի նրանք վազորդին տեսնեն կողքից, ետևից և առջևից: Ցուցադրող պետք է վազանցը կատարի վազքուղու ոլորանում և ուղիղի հատվածում:

Խնդիր 2. Ուսուցանել ուղիղ հատվածում վազքի տեխնիկան:

Միջոցները: 1. Բացատրել և ցուցադրել ուղիղ հատվածում վազքի տեխնիկան: 2. Կրկնվող վազանցներ 80-100 մ վազքատարածությունում: 3. Վազք ծնկները շատ բարձրացնելով, ցատկավազք, վազք կրճատված քայլերով, վազք սրունքները ետ նետելով, տեղում կանգնած դիրքում ձեռքերի շարժումների նմանակում և այլն:

Մեթոդական ցուցումներ: Դասատուն պետք է սովորեցնի թաթերը ճշտությամբ գետնին դնել, հրվել և թափավորության ազդրը դուրս բերել, վազքի ժամանակ ճիշտ կատարել ձեռքերի շարժումները:

Խնդիր 3. Ուսուցանել վազքուղու ոլորանով վազքի տեխնիկան:

Միջոցները: 1. Ոլորանով վազքի տեխնիկայի առանձնահատկությունների բացատրում և ցուցադրումը: 2. Կրկնվող վազքեր նորմալ և փոքրացված շառավիղի ոլորան ունեցող վազքուղիով: 3. Վազք ուղիղ հատվածով, մտնելով ոլորան, վազք ոլորանով անցնելով վազքուղու ուղիղ հատվածը:

Մեթոդական ցուցումներ: Երրորդ խնդրի հաջող լուծումը մեծապես կախված է այն բանից, թե արդյոք պարապողը սովորել է ճիշտ վազել ուղիղ վազքուղով: Եթե ոլորանի վազքը տեղի է ունենում լարված վիճակում, ապա նպատակահարմար է վերադառնալ ուղիղ հատվածում վազքային վարժությունների:

Փոքր շրջանի շառավիղը կարելի է հասցնել մինչև 10-15 մ: Դեռ շրջանի ներսի կողմ իրանի թեքության մեծությունը կախված է ոլորանի շեղությունից և վազքի

արագությանից: Որքան փոքր է ոլորանի շառավիղը և մեծ է վազքի արագությունը, այնքան մեծ է իրանի թեքությունը:

Եզրակացություն

Վազքերը աթլետիկական շատ վարժությունների բաղկացուցիչ մասն է: Տարիքային ֆիզիոլոգիայի տվյալները ցույց են տալիս, որ շարժումների առավելագույն տեմպը բարձրացնելու համար առավել նպաստավոր շրջանը 9-10 տարեկան հասակի սրջանն է:

Չենց այդ տարիքում էլ անհրաժեշտ է ընդհանուր դիմացկանության մշակումը առավելագույն չափով թթվածին օգտագործելու մակարդակը բարձրացնելու, այդ մակարդակը երկար ժամանակ պահպանելու, շնչառական պրոցեսները մինչև առավելագույն մեծություններ ծավալելու նպատակով: Ուստի վազքի տարրերը, որոնք

մտնում են խաղի մեջ, հիմնական տեղ են գրավում կրտսեր տարիքի երեխաների հետ անցկացվող պարապմունքներում:

Պետք է աշակերտներին սովորեցնել վազքի ժամանակ իրենց ճիգերը կարգավորելու և վազքի արագությունը փոխելու կարողություն:

Պարապմունքների ժամանակ չի կարելի սահմանափակվել միայն արագացմամբ վազքով, պետք է մշակել նաև դիմացկունությունը: Դրա համար աշակերտները վազքատարածության հատվածները կամ ամբողջ վազքատարածությունը անցնում են 2,5-3,5 մ/վրկ-ում:

Արդեն վաղ հասակում նպաստավոր պայմաններ են ստեղծվում միջին ու երկար վազքատարածությունների վազքում ընդհանուր, իսկ ավելի ուշ հասակում նաև հատուկ դիմացկունության մշակման համար: Ուստի միջին վազքատարախության վազքում հատուկ դիմացկունություն դաստիարակելը կարելի է սկսել՝ աղջիկներին 12-13 տարեկան, իսկ տղաներին 13-14 տարեկան հասակում:

12-13 տարեկան դեռահասների խմբում ընդհանուր դիմացկունությունը մշակելու նպատակով մեկ պարապմունքում վազքի ծավալը կարող է հասնել մինչև 3000 մ, 13-14 տարեկան պատանիներինը՝ մինչև 5000 մ: 13-14 տարեկան հասակում հատուկ դիմացկունությունը մշակելու համար մարզվելու մեկ պարապմունքի ծավալը կարող է կազմել 1000-1500 մ, իսկ ավելի բարձր տարիքում հասնում է 3000 մ:

Գրականության ցանկ

«Թեթեվ ատլետիկա»-Ն.Գ. Օզոլինի և Վ.Ի. Վորոնկովի

«Թեթեվ ատլետիկա»-Դ.Պ. Մարկովի և Ն.Գ. Օզոլինի