

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՌՈՒԲԵՆ ՌԱՖԻԿԻ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ

Մովսես Գորգեսյանի անվան հ. 158 հիմնական դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՉՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
որակավորված մենթոր, առարկայի
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ
2. ՎԱՉՔԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ
3. ՎԱՉՔԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
4. ԱՐԱԳԱՎԱՉՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ
5. ՎԱՉՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
6. ԾՆՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐԱԳԱՎԱՉՔՈՒՄ
7. ՄԱՐԱԹՈՆՅԱՆ ՎԱՉՔ
8. ՎԱՉՔԻ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՉԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ՎՐԱ

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Վազքով զբաղվող մարդիկ սովորաբար լինում են առողջ ու սթրեսադիմացկուն: Վազքը կարող է դրական ազդել մարդու մարմնի և հոգու առողջության վրա: Մեր օրերում առողջ ապրելակերպը դարձել է շատերի համար թրենդային և տարածված, ինչը ողջունելի է: Դա պայմանավորված է նրանով, որ մարդիկ ավելի գիտակից են և հետևաբար, առավել մեծ ուշադրություն են հատկացնում իրենց սեփական կարիքներին: Իսկ մարզված լինելը, առողջ սնվելն ու ներկա պահով ապրելն այն հիմնական կարիքներից են, որ մարդ արարածը կարող է ունենալ:

Դպրոցական տարիքից պետք է իրազեկել, որ 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:

Աթլետիկան կազմում է հանրակրթական դպրոցների դաստիարակության ծրագրերի մասերից մեկը: Ուսուցման ընթացքում սովորողները տիրապետում են աթլետիկայի պատմությանը, մարզման տեսության և մեթոդիկային, տիրապետում աթլետիկական վարժությունների տեխնիկային, ձեռք բերում գիտելիքներ և ունակություններ հետագա գործունեության համար:

Աշխատանքի նպատակն է՝

1. Վերլուծել աթլետիկական վազքերի ուսուցման առանձնահատկությունները:
2. Բացահայտել վազքի առողջարարական ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:

Աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Դիտարկել վազքի դասակարգումը, բնութագրումը, տեխնիկան և առանձնահատկությունները:
2. Հիմնավորել վազքի առողջարարական հատկությունները:

ՎԱԶՔԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՒՄԸ

Աթլետիկական վարժությունները մարդու օրգանիզմի վրա համակողմանի ազդեցություն են գործում: Նրանք մշակում են ուժը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, հողերում լավացնում են շարժունակությունը, հնարավորություն են տալիս ձեռք բերել շարժողական ունակությունների լայն շրջան, նպաստում են կամային որակների դաստիարակմանը: Այսպիսի ֆիզիկական համակողմանի պատրաստություն, հատկապես, անհրաժեշտ է պատանի տարիքում: Պարապմունքներում աթլետիկական վարժությունների լայն կիրառումը նպաստում է օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների բարձրացմանը, ինչպես նաև ապահովում է բարձր աշխատունակություն:

Աթլետիկան բաղկացած է հինգ բաժիններից`

- քայլք
- վազք
- ցատկեր
- նետումներ
- բազմամարտ

որոնք իրենց հերթին բաժանվում են շատ ձևերի և խմբերի:

Վազքն, այդ առումով, աթլետիկական վարժությունների շարքում ունի բարձր տեսակարար կշիռ:

Վազք. համարվում է մարդու տեղաշարժի բնական միջոց: Վազքը ֆիզիկական վարժություններից առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ մարզաձևերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ և այլն) մեջ: Այն աթլետիկական մրցաձևերի օրգանական մասն է համարվում: Վազքի ժամանակ ավելի մեծ

չափով պահանջներ են ներկայացվում ամբողջ օրգանիզմի աշխատունակությանը, քանի որ աշխատանքի մեջ են ներգրավվում մարմնի համարյա բոլոր մկանները, ուժեղանում է սիրտ-անոթային, շնչառական և մյուս համակարգերի գործունեությունը, զգալիորեն լավանում է նյութափոխանակությունը: Փոփոխելով վազքատարածության երկարությունը և վազքի արագությունը՝ կարելի է չափավորել բեռնվածությունը, ազդել պարապորդների դիմացկունության, արագաշարժության և այլ ընդունակությունների մշակման վրա:



ՎԱԶՔԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Վազքերի ուսուցման հիմնական նպատակն է՝ սովորողներին ուսուցանել վազել ճիշտ, սահուն, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ: Վազքը պետք է կատարել մարմնի ուղիղ դիրքով, ձեռքերը արմնկային հողում ծալած, հրման ոտքը ուղիղ, ոտքը ոտնաթաթի վրա դնելով: Վազքեր ուսուցանելիս նախ սովորողներին պետք է բացատրել վազքի փուլերը.

- Մեկնարկ,
- Մեկնարկային թափավազք,
- Վազք տարածությունում,
- Վազքի ավարտը:

Մեկնարկային թափավազքի ժամանակ առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորինս արագ՝ միաժամանակ պահելով իրանի մեծ թեքություն: Արագության աճին զուգընթաց իրանի թեքությունն աստիճանաբար փոքրանում է: Մեծ նշանակություն ունեն ձեռքերի եռանդուն շարժումները առաջ-հետ: Վազքի արագությունը մեկնարկային թափավազքում մեծանում է հիմնականում վազքաքայլերի երկարացման և աննշան տեմպի ավելացման հաշվին: Վազքը տարածությունում սկսվում է մեկնարկային թափի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վերջին 3-5 մետրերը: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության փոփոխություն, հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրելու պահին՝ մեծանում:

Ոտքը վազքուղու վրա դրվում է ոտնաթաթով, այնուհետև, տեղի է ունենում ծնկահոդի ուղղում, իսկ սրունք - թաթային մասում՝ ծալում: Գալով հրման դրության՝ վազորդը թափառտքը եռանդուն տանում է առաջվեր, իսկ հենառտքի ուղղումը տեղի է ունենում այն պահին, երբ թափառտքի ազդրը բարձրանում է վեր-առաջ: Հրումն ավարտվում է հենա ոտքի ծնկային և սրունք-թաթային հոդերի տարածումով: Ճախրման փուլում տեղի է ունենում ազդրերի ակտիվ, հնարավորին չափ արագ միաբերում: Վազքի ավարտ /վերջնարկ/: Վազքն ավարտվում է այն պահին, երբ վազորդն իրանով հատում է վերջնագիծն արագ հատելու համար անհրաժեշտ է նրան հասնելու պահին վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը տանել հետ: Վազքերի ուսուցման համար կարելի է նախապես հանձնարարել կատարել վազքային հատուկ վարժություններ՝ վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք՝ ցատկերով, արագացումներով:

Վազքերը կատարվում են բարձր և ցածր մեկնարկներից: Ցածր մեկնարկով կատարվող վազքերն են՝ 30մ, 40մ, 60մ և 100մ: Ցածր մեկնարկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ «Մեկնարկ» հրահանգով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ, մեկ ոտքի թաթը հենելով դրվում է մեկնարկային գծին, մյուս ոտքը հետ՝ ծնկին (ծունկը պետք է գտնվի առջևի ոտքի ներբանի մոտ), իսկ ձեռքերով պետք է հենվել գետնին՝ ուսերի լայնությամբ, մեկնարկային գծի մոտ: «Ուշադրություն» հրահանգով իրանը բարձրացվում է՝ երկու ձեռքով հենված մեկնարկային գծին, ապա «Մարշ» հրահանգով մարմինը մի փոքր առաջ թեքված, հրվելով ոտնաթաթերով սկսվում է վազքը:

Էստաֆետային վազքը Էստաֆետային վազքերից ուսուցանում ենք 4X60մ, որը կատարվում է վազքուղու շրջանով: Այդ ընթացքում կարևոր է սովորեցնել

Էստաֆետային փայտիկի ճիշտ բռնելը և փոխանցելը: Վազորդը Էստաֆետային փայտիկը պահում է աջ ձեռքում: Իսկ փայտիկի փոխանցումը կատարվում է երկու տարբերակով՝ ներքևից և վերևից: Առաջին և երրորդ փուլերի վազորդները վազում են փայտիկը բռնած աջ ձեռքով: Նրանք փայտիկը փոխանցում են երկրորդ և չորրորդ փուլերի վազորդների ձախ ձեռքը: Փայտիկն ընդունողը, չիջեցնելով վազքի տեմպը, հետ է պարզում ձախ ձեռքը (2-րդ և 4-րդ փուլերի վազորդները) իջեցված դաստակով: Փայտիկ փոխանցող վազորդն արագորեն պարզում է աջ ձեռքը և ներքևից առաջ, թեթևակի վեր շարժումով փայտիկը տեղադրում է ընդունողի դաստակում: Տղաները վազում են 800մ, 1000մ, իսկ աղջիկները՝ 400մ, 500մ: Վազք փոփոխական տեմպով 8 րոպե տղաներ, 6 րոպե՝ աղջիկներ: Կրոս 2000 մ տղաներ, 1000 մ՝ աղջիկներ:

Աթլետիկայում տարբեր են վազքի հարթ խոչընդոտներով, Էստաֆետային և բնական պայմաններում անցկացվող ձևերը: Հարթ վազքն անց է կացվում վազքուղու վրա շրջանով (ժամացույցի սլաքի շարժման հակառակ ուղղությամբ), որոշակի վազքատարածություններում կամ ժամանակով: Մինչև 400մ ներառյալ վազքն անց է կացվում յուրաքանչյուր վազորդի համար առանձին վազքուղով: 800մ վազքի առաջին 100մ նույնպես վազորդներն անցնում են առանձին վազքուղիներով:



Մնացած վազքատարածություններում վազքը կատարվում է ընդհանուր վազքուղով: Ժամանակը, որը ծախսվում է վազքատարածությունը հաղթահարելու համար, չափվում է վայրկյանաչափով: Մեկժամյա և երկժամյա վազքի տևողությունը սահմանափակված է ժամանակով, իսկ

արդյունքը որոշվում է այդ ժամանակում հաղթահարված հեռավորությամբ (մետրերով): Մեկ ժամյա վազքի աշխարհի ռեկորդը 21 285 մ է:

Շատ բարձր արագությամբ վազքը մարզումներում ծառայում է որպես արագության մշակման հիմնական միջոց: Վազքով պարապելու գործընթացում դաստիարակվում են կամային որակները ձեռք են բերվում սեփական ուժերը հաշվարկելու, խոչընդոտները հաղթահարելու, տեղանքում կողմնորոշվելու կարողություններ: Աթլետիկայի բոլոր մրցաձևերից վազքը ամենամատչելի ֆիզիկական վարժությունն է: Աթլետիկայի մրցումներում վազքի և էստաֆետաների տարբեր ձևերն առաջատար տեղ է գրավում: Նրանք մեծ հետաքրքրություն են առաջացնում հանդիսականների մոտ և դրա համար էլ համարվում են աթլետիկայի գովազդման լավագույն միջոցներից մեկը:

ԱՐԱԳԱՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Սահմանումը և բնութագրումը «Արագավազք» հասկացությունն իր մեջ միավորում է աթլետիկական ծրագրի վազքային մրցաձևերի խումբ: Այդ խմբի մեջ մտնում են մինչև 400մ վազքը ներառյալ, ինչպես նաև տարբեր էստաֆետային վազքերը, որոնք ընդգրկում են փուլեր սպրինտերային վազքից 100, 200 և 400մ, 4×100 և 4×400մ էստաֆետային վազքն ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց համար ընդգրկված է օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ:

30, 50, 60 և 300մ վազքից մրցումներ անց են կացվում կամ փակ մարզադահլիճներում, կամ պատանի մարզիկների համար: Արագավազքը մի շարք աթլետիկական վարժությունների (ցատկեր, բազմամարտ, նետումների մի քանի մրցաձևեր), ինչպես նաև շատ մարզաձևերի բաղադրիչ մասն է կազմում:

Արագավազքում հաջողության են հասնում տարբեր հասակի և մարմնի կառուցվածք ունեցող մարզիկներ, սակայն, որպես կանոն՝ ֆիզիկապես լավ զարգացածները, ուժեղները և արագաշարժները: Արագավազքը բնութագրվում է վազքատարածության 1 առավելագույն լարվածությամբ հաղթահարումով՝ անաերոբ ռեժիմում: Մինչև 200մ վազքում մարզիկները ձգտում են կարճ ժամանակում ձեռք բերել վազքի առավելագույն արագություն և պահպանել այն մինչև վերջնարկ:

ՎԱՉՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՐԱՏՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Վազք 100մ. Այս վազքատարածությունը հարկավոր է վազել հնարավոր առավելագույն արագությամբ, թեթև և առանց ավելորդ լարվածության: Մեկնարկից արագ դուրս գալը փոխվում է սրընթաց արագացման, որպեսզի արագ ձեռք բերվի առավելագույն արագություն և հնարավորության սահմաններում պահպանվի մինչև վերջնարկ:

Վազք 200մ. Վազքի տեխնիկան տարբերվում է 100մ վազքի տեխնիկայից կադապարների տեղադրմամբ և տարածության առաջին կեսի թեքուղով անցումով: Մեկնարկային կադապարները թեքուղու սկզբում տեղադրվում են արտաքին գծին մոտ և ուղղված են ներսային գծի շոշափողով, որը հնարավորություն է տալիս մեկնարկային թափի սկիզբը կատարել ուղիղ հատվածով: Թեքուղով վազելիս մարզիկն իրանով թեքվում է դեպի ձախ հակազդելով կենտրոնախույս ուժին: Այդ ժամանակ աջ ոտքն ուղղաձիգի պահին ծնկահոդում ձախի համեմատությամբ քիչ է ծալվում Մարմնի թեքումը դեպի ձախ անհրաժեշտ է մեծացնել աստիճանաբար: Միայն հասնելով հնարավոր առավելագույն արագության վազորդը դադարեցնում է թեքության մեծացումը և այն պահպանում թեքուղու մնացած մասում: Թեքուղով վազքը կարճելու համար հարկավոր է ներքանը դնել վազքուղու ներսային գծին մոտ (8-12սմ)՝ դեպի ձախ թեքելով:

Ձեռքերի շարժումները նույնպես փոքր-ինչ տարբերվում են ուղիղ հատվածի վրա կատարվող շարժումներից: Աջ ձեռքն ուղղված է ավելի ներս, իսկ ձախը՝ դուրս: Ուները որոշ չափով թեքվում են ձախ: Թեքուղուց ուղիղ հատված դուրս գալն ուղեկցվում է իրանի թեքության սահուն փոքրացումով թեքուղու վերջին մետրերի վրա: Թեքուղում վերջին 2-3 քայլերը կատարելիս վազորդը ձգտում է իր վրայից թոթափել ավելորդ լարվածությունը և առավելագույն արագությամբ վազել մինչև վերջնարկ:

Վազք 400մ: Այս վազքի տեխնիկայի հիմքում ընկած է սպրինտերային ազատ քայլը: 400մ վազքում մարզիկները զարգացնում են իրենց առավելագույն արագության սոսկ 85-90%: Իրանի թեքումը թեքուղու վրա որոշ չափով փոքրանում է, ձեռքերն աշխատում են պակաս եռանդով, քայլի երկարությունը մոտավորապես 7-8 ներքան է: Դրա հետ մեկտեղ վազորդը չպետք է կորցնի շարժումների լայնաթափություն և անկաշկանդվածությունը: Վազքը

մեկնարկից կատարվում է այնպես, ինչպես 200 մետրում: 400մ վազքում որոշիչ գործոնը համարվում է ոչ թե արագային ընդունակության առավելագույն զարգացման մակարդակն, այլ հնարավոր երկար տարածության վրա համեմատաբար բարձր արագությունը պահպանելու կարողությունը, ինչպես նաև տակտիկապես ուժերը ճիշտ բաշխելը: Պետք է փորձել վազքատարածությունն անցնել համեմատաբար հավասարաչափ տեմպով: 400մ վազքի արագության կորը շատ արագ վեր է բարձրանում առաջին 100 մետրում, պահպանվում է մոտավորապես նույն մակարդակի վրա երկրորդ 100 մետրում, այնուհետև աստիճանաբար իջնում է երրորդում և կտրուկ՝ վերջին 100 մետրում, հատկապես եզրագծից 70-50մ առաջ: Վազորդը 400մ առաջին 100մ պետք է վազի 0,3-0,5վրկ դանդաղ, քան նա կվազեր միայն 100մ, իսկ առաջին 200մ՝ 1,3 1,8վրկ վատ, այդ նույն տարածության իր անձնական ռեկորդից: Վազքի տեխնիկան առաջին 300մ վրա շատ քիչ է փոխվում: Վերջին 100մ արագ աճող հոգնածության պատճառով այն զգալիորեն փոխվում է: Ավելի շատ տուժում է քայլերի հաճախությունը, համեմատաբար քիչ քայլերի երկարությունը, որի արդյունքում իջնում է վազքի արագությունը:

ՇՆՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐԱԳԱՎԱԶՔՈՒՄ

Քանի որ արագավազքը կատարվում է առավելագույն կամ դրան մոտ ճիգերով, աշխատանքի արդյունքում գոյանում է թթվածնի հսկայական պարտք: Անչափ կարևոր նշանակություն ունի թթվածնի անգամ այն նվազագույն քանակը, որը վազորդը կլանում է արագավազքի ընթացքում: Լավագույն վազորդները մեկնարկից առաջ կատարում են 3-4 շատ խորը շնչում-արտաշնչում:

«Մեկնարկի» հրամանով, վազորդն ընդունելով պահանջվող դրությունը՝ կատարում է խորը շնչում-արտաշնչում, «Ուշադրություն» հրամանով, անցնելով մեկնարկային դիրքի՝ սովորական շնչում: Ազդանշանից հետո դուրս վազելով մեկնարկից՝ վազորդն ակամա կատարում է կիսաարտաշնչում և դարձյալ խորը շնչում: Այդ կիսաարտաշնչումը և շնչումը պայմանավորված է իրանի մկանախմբերի կտրուկ և ուժգին կծկումով՝ մեկնարկից ելնելու պահին, և վայրկյանի հաջորդ մասում մկանների որոշ թուլացումով: Վազքում

մարզիկները սովորաբար կատարում են կարճ և կտրուկ շնչումներ և արտաշնչումներ՝ քայլերի ռիթմով և ռիթմից դուրս:



Ըստ եռության, դա ընդհատվող ոչ լրիվ շնչառություն է կոկորդի բացվածքով: 200մ վազքում շնչառությանն ավելի մեծ ուշադրություն է հատկացվում: Թեև առաջի 30- 40մ ընթացքում վազորդը դեռևս շնչառության դժվարություն չի զգում, բայց նա առաջին իսկ քայլերից պետք է շնչի հաճախակի: Մինչև վերջնագիծը մնացած 50-70մ անցնելիս վազորդը ստիպված է անցնել ավելի հաճախակի, կտրուկ, ընդհատվող շնչառության:

400մ վազքում թթվածնի պահանջարկը շատ մեծ է, այդ պատճառով ճիշտ շնչառությունն ունի անչափ կարևոր նշանակություն: Առաջին 30-50մ վրա վազորդներն ուժեղացված շնչառության պահանջ չեն զգում և այդ պատճառով երբեմն այն անտեսում են: Մեկնարկից անմիջապես առաջ պարտադիր կերպով պետք է կատարել մի քանի խորը շնչում և արտաշնչում: Մեկնարկից հետո, առաջին իսկ քայլերից, պետք է անցնել մարզումներում սահմանված շնչառության անհատական ռիթմին: Թթվածնի պարտքի աճի հետ կապված 200-250մ հետո շնչառությունը հաճախանում է (անբավարար պատրաստվածների մոտ ավելի շուտ): Վերջնարկին մոտենալով՝ վազորդը ստիպված է շնչել ավելի մեծ հաճախությամբ: Չպետք է սպասել, որ հոգնածությունն առաջ բերի շնչառության հաճախացում: Խորհուրդ է տրվում փոքր-ինչ առաջ անցնել այդ պահից՝ գիտակցաբար ավելացնելով շնչառության հաճախությունը:

ՄԱՐԱԹՈՆՅԱՆ ՎԱՉՔ

Մարաթոնյան վազք, խճուղային վազք, թեթև աթլետիկական մրցությունների վազքի ծրագրի ամենաերկար տարածությունը (42 կմ 195 մ): Անվանումը ստացել է Մարաթոն տեղանունից: Մարաթոնյան

ճակատամարտից հետո, ըստ ավանդության, հույն սուրհանդակ զինվորը վազքով, առանց դադարի, հասնում է Աթենք, ավետում հաղթանակի լուրը և անկենդան ընկնում: Ֆրանսիացի բանասեր Մ. Բրեալի նախաձեռնությամբ Մարաթոնյան վազքն ընդգրկվեց օլիմպիական խաղերի (Աթենք, 1896) ծրագրում:



Մասնակիցների մեծամասնությունը մարաթոն չի վազում հաղթելու նպատակով: Ճատ վազորդների համար ավելի կարևոր է իրենց անձնական ավարտի ժամանակը, կամ իրենց արդյունքը սեռային ու տարիքային խմբերի մեջ, սակայն վազորդների մեծամասնության համար նպատակը մրցույթը ավարտելն է:

ՎԱՉՔԻ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՁԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ

Մեծ արագությամբ երկարատև վազքը, հատկապես անտառում, պուրակում, ունի հիգիենիկ մեծ նշանակություն և առողջության պահպանման ու կազդուրվելու լավագույն միջոցներից մեկն է: Ավելի բարձր արագությամբ վազքը պարապողներին ավելի բարձր երկարությունը և վազքի արագությունը՝ կարելի է չափավորել բեռնվածությունը, ազդել պարապողների դիմացկունության, արագաշարժության և այլ ընդունակությունների մշակման վրա՝ նրանց հնարավորություններին համապատասխան:

Առաջին հերթին հարկավոր է ընտրել վազքի ճիշտ տեմպը, որից հետո ճիշտ տեխնիկային տիրապետելու և ողնաշարի վտանգավոր ծանրաբեռնվածությունից խուսափելու համար, պետք է նվազագույնի հասցնել մարմնի ուղղահայաց

տատանումները: Չի կարելի թույլ տալ, որ մարմինը «Վեր» ցատկի ու կտրուկ «Բախվի» վազքի մակերեսին:

Վազքի ճիշտ տեխնիկայի հիմնական բաղադրիչներից է կորպուսի անշարժությունը ուղղահայաց առանցքի հանդեպ: Դա գերծ կպահի ողնաշարի և հոդերի վնասվածքներից: Հարկավոր է հետևել կեցվածքին: Ճիշտ վազելու համար մարմինը չպետք է թեքել առաջ կամ հետ: Մարմնի թեքությունն ավելացնում է «Ոտքով բախվելու» հավանականությունը, հետ թեքվելու դեպքում ազդրերը չափից ավելի են բարձրանում և խախտվում է շարժումների սլացիկությունը: Արմունկը պետք է ծավաճ լինի 90 աստիճանի տակ, դաստակը պետք է ազատ թողնել, չսեղմել: Պետք է հիշել, որ շարժումների ազատությունն ապահովում է անկաշկանդ ռիթմիկ շնչառություն և հետաձգում է հոգնածությունը:

Պետք է գլուխը շատ կախել, դա կհանգեցնի մարմնի թեքվածությանն ու կոժվարացնի շնչառությունը: Պետք է նաև գլուխը հետ գցել՝ դա հանգեցնում է որովայնի ցցմանը՝ ավելի լավ է առաջ նայել:

Վազքը հանգեցնում է ոսկորների վերակառուցմանը, որի հետևանքով նվազում է վնասվածքների հավանականությունը սովորական կյանքում: Վազքը, ինչպես և լողը, գործի է դնում մարմնի մկանների բոլոր խմբերն ու հատուցում է պակասող էներգածախսը: Արդյունքում մարդը նիհարում է և պահպանում է գեղեցիկ կազմվածքը:

Վազքը խթանում է արյան շրջանառությունը, ինչը սրտի հիվանդությունների կանխարգելմանն է նպաստում: Վազքը նաև փոխում է արյան թթվածնային և կենսաքիմիական բաղադրությունը: Դա իր հերթին ապահովում է հյուսվածքների հագեցումը թթվածնով և նվազեցնում է քաղցկեղի առաջացման վտանգը: Վազքը խթանում է նյութափոխանակությունը, էնդորֆինների արտազատումը, որոնք բարձրացնում են տրամադրությունն ու բարելավում են նյարդային համակարգի աշխատանքը: Այն դրական է ազդում մարսողական համակարգի վրա, վերացնում է գլխացավը, անքնությունը, նվազեցնում է արյան ճնշումը, դանդաղեցնում է ծերացման գործընթացներն օրգանիզմում, ձերբազատում է հաճախակի հիվանդություններից, բարձրացնում է տոկոսությունն ու աշխատունակությունը:

Քանի որ երկար ռիթմիկ վազքի ժամանակ զարկերակը հասնում է ընդհանուր 120-130 վայրկյանի, արյունատար անոթներն ընդլայնվում են, նվազում է դրանց դիմադրությունը, արդյունքում արյան ճնշումը նվազում է: Նվազման դեպքում,

հակառակը, այն բարձրանում է: Այդպիսով, վազքը կարգավորում է արյան ճնշումը:

Վազքը դրական է ազդում արյան շրջանառության և իմունիտետի վրա: Տղամարդկանց և կանանց հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ վազքի ժամանակ ավելանում է էրիտրոցիտների, հեմոգլոբինի և լիմֆոցիտների պարունակությունն արյան մեջ, որի հետևանքով ավելանում է թթվածնի քանակն արյան մեջ, նրա պաշտպանական հատկությունները:

Վազքով զբաղվելիս կարևոր փոփոխություններ են կատարվում նաև արյան կենսաքիմիական բաղադրության մեջ, ինչն ազդում է օնկոլոգիական հիվանդություններին օրգանիզմի հակվածության վրա:

Բժշկության մեջ դրական տեղաշարժ է հայտնաբերվել օրգանիզմի հակառուռոցքային պաշտպանության համակարգում՝ առողջարար վազքով զբաղվելու տևողությանը զուգահեռ: Հետևաբար, որքան շուտ սկսեք մարզվել վազքով, այնքան կայուն կլինի օրգանիզմը քաղցկեղի հանդեպ:

Դիմացկունության մարզումների ազդեցության հետևանքով նվազում է արյան մածուցիկությունը: Դա թեթևացնում է սրտի աշխատանքը և նվազեցնում է տրոմբի առաջացման վտանգն ու սրտի կաթվածի հավանականությունը: Ճարպային փոխանակման շնորհիվ վազքը մարմնի քաշի կարգավորման արդյունավետ միջոց է: Առողջարար վազքով զբաղվող մարդկանց քաշը մոտ է իդեալականին, իսկ ճարպի պարունակությունը 1,5 անգամ պակաս է, քան չվազողների մոտ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Չետագոտությունս դպրոցահասակ երեխաների հետ ցույց է տվել, որ հաճախակի վազքի մրցույթներ կազմակերպելը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, աշխատունակությունը, սովորելու նկատմամբ ցանկությունը:

- Նվազում է բացակայության թիվը:
- Բարձրանում է կրթության որակը:

Վազել կարելի է ցանկացած ժամի և ցանկացած տարիքում, վազքը առողջության գրավականն է, այն նաև օգնում է.

- Առավոտյան ժամերին, երբ արյան մեջ բարձր է հորմոնների պարունակությունը, վազքի միջոցով կարելի է կայունացնել:
- Երեկոյան, աշխատանքից հետո վազելը, օրգանիզմը կլիցքաթափի և կլցնի դրական էներգիայով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

- ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ Մ.Ս., Աթլետիկա արագավազք եվ փոխանցումավազք
Երևան 2008, 145
- ՀՈՎՀԱՆՆԵՍ ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ -ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՐՍՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԱԿԱՆԴՈՒՄԸ
ՄՍՈՒՅ-ՆԵՐՈՒՄ ՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ
- Ինտերնետային կայքեր