

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՄԻՍԱԿ ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ ՀՈՎՀԱՆՆԵՄԻ

Արարատ քաղաքի Պարույր Սևակի անվան թիվ 2 հիմնական դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԻ ՈՒՍՈՆՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժության մագիստրոս,
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն-----	3
Վազքերի դասակարգումը և ուսուցանումը փուլերով-----	3
Բարձր և ցածր մեկնարկներից վազքերը կատարվում-----	4
Կարճ տարածություններում էստաֆետային վազքի տեխնիկան-----	9
Միջին և երկար տարածության վազք-----	10
Վազք գերերկար տարածության-----	13

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: 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:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝

1. Վերլուծել աթլետիկական վարժություններից վազքի ուսուցման առանձնահատկությունները:

2. Բացահայտել վազքի առողջարարական ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

1. Դիտարկել աթլետիկական վարժություններից վազքի դասակարգումը, բնութագրումը, տեխնիկան և առանձնահատկությունները:

2. Հիմնավորել վազքի առողջարարական հատկությունները:

ՎԱԶՔԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՒՄԸ ՓՈՒԼԵՐՈՎ

Վազքը առաջընթացման բնական եղանակ է: Սա ֆիզիկական վարժությունների առավել տարածված ձևն է, որը մտնում է շատ ու շատ սպորտաձևերի մեջ:



Քայլքի հետ համեմատած, վազքի ժամանակ մեծ չափով և 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:

Վազքերը բաժանվում են մի քանի խմբի.

- Կարճ տարածության վազքեր
- Միջին տարածության վազքեր
- Երկար տարածության վազքեր
- Գերերկար տարածության վազքեր /մարաթոնյան վազք/

Վազքերի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ: Վազքը պետք է կատարել մարմնի ուղիղ դիրքով՝ ձեռքերն արմնկային հողում ծալած, հրման ոտքն ուղիղ, ոտքն ուղիղ, ոտքը ոտնաթաթի վրա դնելով:

Բարձր և ցածր մեկնարկներից վազքերի կատարվում: Նախ երեխաներին պետք է բացատրել «Հրման ոտք» և «Թափային ոտք» հասկացությունները: Հրման ոտք ընդունված է համարել գետնի վրա գտնվող ոտքը, իսկ թափային ոտք՝ որով արդեն կատարվել է հրումը գետնից և գտնվում է օդում:



Վազքերի ուսուցման սկզբում կատարում ենք դանդաղ տեմպով, ապա միջին տեմպով վազքը: Պետք է հասնել նրան, որ աշակերտները կարողանան կատարել, տեխնիկապես ճիշտ և անկաշկանդ:

Կարճ տարածության վազքեր: Կարճ տարածության վազքը /սպրինտ/ պայմանակնորեն բաժանվում է չորս փուլի.

- ✓ վազքի սկիզբ /ստարտ/
- ✓ ստարտային թափավազք
- ✓ վազք տարածության վրա
- ✓ վազքի ավարտ /ֆինիշ/

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

Ստարտից արագ 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:

Լայն կերպով տարածված է այսպես կոչված սովորական ստարտ, որի ժամանակ առջևի կաղապարը դրվում է ստարտային գծից 1-1.5 ներքև հեռավորության վրա, իսկ ետևի կաղապարը՝ առջևի կաղապարից սրունքի երկարության հավասար հեռավորության վրա:

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

Կանգնելով ետ դրված ոտքի ծնկին վագորդը ձեռքերը ստարտային գծի վրայից բերում է դեպի իրեն և ձեռքերը կիպ դնում գծի վրա: Ձեռքերի մատները կազմում են առաձգական կամար մեծ և միմիջանց միացված մյուս մատների միջև: Ուղիղ և անլարված ձեռքերը տեղադրված են ուսերի լայնությամբ: Իրանն ուղղված է, գլուխը իրանի համեմատ պահվում է ուղիղ: Մարմնի ծանրությունը հավասարաչափ բաշխված է ձեռքերի, առջևում դրված ոտքի և ետ դրված ոտքի ծնկի միջև:

«Ուշադրություն» հրահանգով վագորդը 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:

Այժմ մարմնի ծանրությունը տեղաբաշխվում է ձեռքերի և առջևում դրված ոտքի վրա, բայց այնպես, որպեսզի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի պրոյեկցիան վազքուղու վրա 15-20 սմ-ով չհասնի ստարտային գծին: Ոտնաթաթերը սեղմ հենվում են կաղապարների հենահարթակին: Իրանը պահվում է ուղիղ: Կոնքը մի փոքր բարձրացվում է ուսերի մակարդակից վեր: Կոնքի բարձրացման աստիճանը կախված է վազորդի ֆիզիկական պատրաստության մակարդակից և ստարտում ոտքերի տեղադրումից: Ոտքերի ավելի ուժեղ մկաններ ունեցող վազորդը կարող է քիչ բարձրանալ: Այդ դիրքում շատ կարևոր է մարմնի ծանրությունը չափից ավելի չտեղափոխել ձեռքերի վրա, քանի որ այս դեպքում ազդանշանից միջև ձեռքերը հենումից անջատելով ժամանակը կավելանա 0.05-0.15 վրկ.-ով:

Պատրաստ դիրքում կարևոր նշանակություն ունի ոտքերի ծալելու անկյունը ծնկահոդերում: Այդ անկյան ավելացումը նպաստում է ոտքերի ավելի արագ ուղղմանը, այսինքն՝ հրմանը:

Գլուխը իրանի նկատմամբ մնում է անփոփոխ դիրքում: Հայացքն ուղղված է ներքև: «Ուշադրություն» հրահանգով վազորդի ընդունած դրությունը չպետք է լինի ավելորդ լարված և կաշկանդված: Կարևոր է միայն կենտրոնացնել ուշադրությունը: «Ուշադրություն հրահանգի» և վազքի սկսման համար տրվող ազդանշանի միջև եղած ժամանակը կանոններով չի կարգավորվում: Լսելով կրակոցը, վազորդը ակնթարթորեն սլանում է առաջ: Այդ շարժումը սկսվում է ոտքերի արագ հպումով և ձեռքերի արագ թափով:

Ստարտից հրվելիս իրանը ուղղում, թվում է թե ստարտից իդեալական ձևով դուրս ելնելու համար ամբողջ մարմնով պետք է ձգվել «լարի» պես, սակայն ավելի նպատակահարմար է ստարտից ելնել կոնքազդրային հոդերում ոչ լրիվ ուղղված վիճկով: Ստարտից այդպես դուրս գալու դեպքում մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը կարող է տեղադրված լինել բավականաչափ ցածր, բայց միևնույն ժամանակ այդ դիրքը հարմար է հրվելու համար: Պետք է նշել, որ մի փոքր ծավաճությունը կոնքազդրային հոդերում բարձրացնում է մկանների աշխատանքի լարվածությունը, որոնք ոտքը ակտիվ իջեցնում են ներքև ու տանում ետ:

Ստարտային թափավազք: Վազքում լավագույն արդյունքի հասնելու համար շատ կարևոր է ստարտից հետո արագորեն ձեռք բերել առավելագույն արագություն: Այդ նպատակին է ծառայում ստարտային թափավազքը, որի երկարությունը սովորաբար 20-25 մ 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: Աջառին քայլն ավարտվում է առջևի կադասարից հրվող ոտքի լրիվ ուղղումով և մյուս ոտքի ազդրի միաժամանակյա վեր բարձրացումով: Ազդրը բարձրացվում է ուղղված հենատոքի համեմար ուղղի անկյունից վեր: Ազդրը չափից ավելի վեր բարձրացնելը օգտավետ չէ, քանի որ ավելանում է իրանի վեր բարձրանալը և դժվարանում առաջ շարժվելը: Դա նկատելի է մասնատրապես իրանի փոքր թեքումով վազելու ժամանակ: Իրանի ճիշտ թեքության դեպքում ազդրը ողղաձիգ դիրքի չի հասնում և վեր թափով ստեղծվում է ճիգ, որը զգալի չափով ուղղված է ավելի առաջ, քան վեր: Առաջին քայլն ավարտվում է ոտքի ակտիվ ներքև-ետ իջեցնելով ու եռանդուն հրման անցնելով:

Որքան արագ լինի այդ շարժումը, այնքան շուտ ու եռանդուն կերպով կկատարվի հաջորդ հրումը:

Առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորին չափ արագ: Իրանի մեծ թեքության դեպքում առաջին քայլի երկարությունը կրճատվում է մինչև 100-150 սմ: Հարկ չկա դիտավորյալ կրճատել քայլի երկարությունը, քանի որ քայլերի հավասար հաճախության դեպքում նրանց երկարությունն ապահովում է առավել բարձր արագություն:

Արագության աճի համար լավագույն պայմաններ ձեռք են բերվում, երբ վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնը հենումային փուլի մեծ մասում գտնվում է հենակետի առջևում: Դրանով ստեղծվում է հրման առավել օգտավետ անկյուն և հրման ժամանակ զարգացվող ճիգերի զգալի մասը գնում է հորիզոնական արագության բարձրցմանը:

Վազք տարածությունում: Բարձր արագության ձեռքբերման պահին վազորդի իրանը աննշան չափով /72-80 աստիճան/ թեքված առաջ: Վազքայլի 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 շարժումների կատարման հետ: Սահմանվում է քայլերի երկարության և հաճախության ավելի ձեռնտու հարաբերակցություն: Ձեռք բերած արագության պահպանման համար վազքի այդպիսի եղանակը պահպանվում է միջև վազքի ավարտը:

Ինչպես ստարտային թափավազքւմ, այնպես էլ տարածությունում վազելու ժամանակ արմնկահողերում ծալած ձեռքերը արագ շարժվում են առաջ-ետ՝ ոտքերի շարժումների հետ միասնական ռիթմով: Ձեռքերի առաջշարժումները կատարվում են փոքր-ինչ ներս, իսկ ետ շարժումները՝ դուրս: Ծալման անկյունը արմունկային հոդում կայուն չէ, առաջ դուրս բերելիս ձեռքը ծալվում է ավելի շատ, ներքև-ետ տանելիս մի փոքր տարածվում է, ծալման անկյունը փոփոխվում է իներցիայի ուժերի հետ կապված և հարկ չկա դիտավորյալ փոփոխել այն: Ձեռքերի ծալումը խիստ անհատական է և դա գլխավորապես կախված է ոտքերի շարժումների ձևից և հաճախությունից:

Վազքի ավարտը /Ֆինիշ/: Արագացնել վազքը 100-200մ տարածության վերջում կարելի է, եթե վազորդը տարածության վրա չի զարգացրել հնարավոր առավելագույն արագություն: Սակայն հարկ չկա տարածությունում զսպել իրեն, որպեսզի հետո ֆինիշում բարձրացվի արագությունը: Նպատակահարմար է արագ կերպով, հենց ստարտից հավաքել հնարավոր առավելագույն արագություն և այն չիջեցնել մինչև տարածության վերջը:

Վազքը ավարտվում է այն պահին, երբ վազորդը իրանով հատում է ֆինիշի գծի վրայով անցնող ուղղաձիգ հարթությունը: Առաջինը առջևից վազողն է շփվում կրծքի բարձրությամբ տարածության ավարտը նշող գծի վրա ձգված ժապավենին: Ժապավենին արագ շփվելու համար անհրաժեշտ է ժապավենին հասնելու վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը նետելով ետ: Այս եղանակը կոչվում է «Կրծքով նետվել»:

Վերջնագծից հետո վազքի արագությունը պետք է իջեցնել աստիճանաբար:

Էստաֆետային վազք: Էստաֆետային վազքը ստադիոնում անց է կացվում վազքուղու շրջանով: Ստադիոնում անցկացվող վազքային էստաֆետները կարող են ընդգրկել փուլեր կարճ և միջին տարածություններից: Առաջին դեպքում էստաֆետային վազքն անց է կացվում առանձին վազքուղիներով /ամբողջ տարածությունը կամ միայն առաջին փուլում/, իսկ երկրորդը դեպքում՝ վազքուղու լայնքի ցնկացած մասով:

ՎԱՐՃ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ԷՍՏԱՖԵՏԱՅԻՆ ՎԱԶՔԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Առաջին փուլում վազքը սկսվում է ցածր ստարտից: Վազորդը էստաֆետը պահում է աջ ձեռքում, երեք մատով սեղմելով նրա ծայրը, իսկ բութ մատով և ցուցամատով հենվում է գետնին՝ ստարտային գծին մոտիկ:

Վազքը ստարտից և տարածությունում չի տարբերվում 100 և 200 մ սովորական վազքից: Էստաֆետային վազքի տեխնիկայի բարդությունը սահմանափակ գոտում բարձր արագությամբ էստաֆետը փոխանցելում է: Էստաֆետը փոխանցելու համար սահմանված է քսան մետրանոց գոտի, որը նշագծվում է 10մ մինչև մեկ փուլի վերջը և 10մ առաջ մյուս փուլի սկզբից: Էստաֆետն ընդունողը իրավունք ունի թափավազքը սկսել 10մ մինչև փոխանցման գոտու սկիզբը: Դա հնարավորություն է տալիս հասնել ավելի բարձր արագության:

4×100մ էստաֆետում կիրառվում է էստաֆետի փայտիկի փոխանցման հետևյալ եղանակը: Առաջին փուլում ստարտ վերցնողը էստաֆետը պահում է աջ ձեռքում և վազում է հնարավորին չափ վազքուղու եզրին մոտիկ: Սրան սպասող երկրորդ վազորդը կանգնում է իր վազքուղու արտաքին եզրին մոտ և էստաֆետն ընդունում է ձախ ձեռքով: Նա վազքով անցնում է ուղիղը /երկրորդ 100մ/ իր վազքուղու աջ կողմով և էստաֆետը ձախ ձեռքով փոխանցում երրորդ մասնակցի աջ ձեռքը, որը վազում է վազքուղու ձախ մասով: Չորրորդը վազում է վազքուղու աջ մասով և էստաֆետը ընդունում է ձախ ձեռքով: 4×100մ էստաֆետում փոխանցման մյուս եղանակը պակաս արդյունավետ է: Վազորդի արագությունը սպրինտերային էստաֆետի փուլերում պետք է լինի առավելագույնը, ոչ մի դեպքում չի կարելի

հանձնման գոտիներում իջեցնել արագությունը: Ավելի լավ կլինի, եթե վազորդների արագությունը էստաֆետի հանձնման պահին լինի միատեսակ:

Մինչև էստաֆետը հանձնելու պահը երկու վազորդների ձեռքերը շարժվում են այնպես, իսպառնակ սպրինտում: Բայց հենց որ վազորդը էստաֆետ ընդունողին մոտենա փոխանցման համար անհրաժեշտ հեռավորության չափ, նա տալիս է «հոպ» ազդանշան: Այդ ազդանշանով էստաֆետն ընդունողը, չիջեցնելով տեմպը և չխախտելով վազքի ռիթմը, ետ է պարզում ձախ ձեռքը իջեցված դաստակով /անջատված բութ մատը մյուս մատների հետ կազմում է ցած բացված անկյուն/: Էստաֆետը հանձնող վազորդը այդ ակնթարթին արագորեն պարզում է աջ ձեռքը և ներքևից առաջ, թեթևակի վեր շարժումով էստաֆետը ճշտությամբ տեղադրում է ընդունողի դաստակում:

ՄԻՋԻՆ ԵՎ ԵՐԿԱՐ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎԱՉՔ

Միջին և երկար տարածության վազքի տեխնիկան: Միջին և երկար տարածության վազքը սկսվում է բարձր ստարտից: Ստարտային դրությունում վազորդը գծի մոտ դնում է ավելի ուժեղ ոտքը, իսկ մյուսը՝ ոտնաձայրով հենած թողնում 30-50սմ ետ: «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 /մինչև ստարտային գիծը/: Որքան կարճ է տարածությունը, այնքան վազորդի դրությունը ավելի շատ է մոտենում ցածր ստարտին: Ազդանշանի /»Մարշ» հրահանգ/ համաձայն մարզիկը սկսում է վազքը, առաջին քայլերը կատարելով մեծ թեքությամբ, որն աստիճանաբար փոքրանում է: Քայլերի երկարությունը ավելանում է: Վազքն արագացվում է, մարզիկը արագացնում է ասագությունը և անցնում տարաշրջությունում ազատ վազքի:

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 թեքության դեպքում շարունակ լարված են մկանները: Իսկ թեքության բացակայությունից որոշ չափով վատացնում է հրման պայմանները, սակայն բարելավում է թափառոտքն առաջ տանելու հնարավորությունը: Իրանի ճիշտ դիրքի դեպքում մկանների և ներքին օրգանների աշխատանքի համար ստեղծվում են նպաստավոր պայմաններ: Հրման փուլում կոնքը մղվում 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 փոփոխվում է 2-3° 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:

Միջին ու երկար տարածության վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են: Մի փոքր ծալած ոտքը գետնին է դրվում առաձգական /էլաստիկ/, ոտնաթաթի առջևի մասում անցնելով ամբողջ ոտնաթաթի վրա: Ոտքի այդպիսի դրումը թույլ է տալիս կրճատել վայրէջքի տեղից միջև վազորդի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի պրոյեկցիայի տեղի հեռավորությունը և հենման ռեակցիայի արգելակիչ ուժի գործողությունը: Դրան նպաստում է նաև ազատ ոտքի ակտիվ շարժումը ներքև-ետ վայրէջքից առաջ: Ոտքը թաթի առջևի մասով դնելը թույլ է տալիս առավել արդյունավետ օգտագործել ոտնաթաթի և սրունքի մկանների էլաստիկ հատկությունները, որոնք ակտիվորեն մասնկացում են հրմանը: Վազորդների ոտնահետքերը վազքուղու վրա լինում են մի գծի վրա, ոտնաձայրերը համարյա կողմ չեն տարածվում:

Ուսագոտու և ձեռքերի շարժումները կապված են ոտքերի շարժումների հետ: դրանք պետք է կատարել թեթև, չլարված: Սա մեծապես կախված է ուսագոտու մկանները թուլացնելու կարողությունից: Ձեռքերի շարժումները օգնում են

վագորդին վազքի ժամանակ մարմնի հավասարակշռությունը պահպանելու գործում: Ձեռքերի շարժման ամպլիտուդը կախված էցվազքի արագությունից: Առաջ շարժվելիս դաստակները չեն հատում մարմնի միջին գիծը կբարձրանում են մոտավորապես միջին անրակի մակարդակը, իսկ ետ շարժվելիս հասնում են մինչև իրանի ետին գիծը: Ձեռքերը շարժվում են ճոճանակաձև, մատներն ազատ ծալված են, նախաբազուկները լարված չեն, ուսերը վերև չեն բարձրացվում: Ձեռքերը առաջ շարժվելիս համապատասխան ուսը նույնպես տարվում է մի փոքր առաջ, փոխհատուցելով հակառակ ոտքի, ինչպես նաև առաջ տարված ոտքի կոնքային /կոնքի շարժումները ուղղաձիգ առանցքի շուրջը/ մասի շարժումները: Սահմանային առաջ ու ետ դիրքերում ձեռքը շատ է ծլվում, իսկ ուղղաձիկ պահին` քիչ:

Ֆինիշ կատարելիս, որի երկարությունը կախված է տարածությունից և վագորդի մնացած նպաստում վազքի արդուժից, շարժումները ձեռքերով կատարվում են ավելի արագ, մարմնի թեքությունն ավելանում է, իսկ հրման անկյունը փոքրանում է: Մարզիկն անցնում է արագընթաց վազքի, այդ դեպքում արագությունը բարձրանում է գլխավորապես քայլերի հաճախության ավելցման հաշվին:

Տարածության վերջում հոգնածության հետևանքով որոշ վագորդներ իրանը թեքում են ետ: Իրանի այդպիսի դիրքը չի նպաստում վազքի արդյունավետությանը, քանի որ հրման ճիգերն առավելապես ուղղում են դեպքի վեր:

Ուղրանում վազքի տեխնիկան ունի որոշ առանձնահատկություններ, իրանը մի փոքր թեքված է ձախ, դեպի եզրագիծը, աջ ձեռքը շարժվում է ձախի համեմատ փոքր-ինչ լայնաթափ, ընդ որում աջ արմունկը կողմ է տարվում, ավելի հեռու, իսկ աջ ոտքը դրվում է մի փոքր դարձումով դեպի ներս: Պետք է շնչել քթով ու կիսաբաց բերանով, ըստ որում կարևոր է հետևել լրիվ և ակտիվ արտաշնչմանը:

ՎԱԶՔ ԳԵՐԵՐԿԱՐ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ

Գերերկար տարածության, մասնաորապես մարաթոնյան վազքը մարզիկներից պահանջում է բացառիկ համաություն և մեծ դիմացկունություն: Աշխատանքի հզորությունը մարաթոնյան վազքում համեմատաբար մեծ չէ, բայց նրա ընդհանուր քանակը հասնում է հսկայական մեծության:

Գերերկար տարածության վազքի տեխնիկան շատ քիչ է տարբերվում երկար տարածության վազքի տեխնիկայից: Այն կապակցությամբ, որ վազքը շարունակվում է երկար ժամանակ, շատ կարևոր է շարժումների խնայողաբար կատարումը բարձր միջին, վազքի բավականաչափ բարձր միջին բազույթյան պահպանմամբ: Խճուղով վազելիս վազքի տեխնիկայի վրա ազդում է նաև գետնի պնդությունը /ասֆալտ, գետնաքար/:

Մարաթոնականի վազքը բնորոշվում է շարժումների առանձնահատուկ փափկությամբ և անկաշկանդվածությամբ: Ոչ աշխատանքային պահերին մկանները թուլացվում են, ոտքը գետին է դրվում մեղմորեն, ընդ որում ոտքի առջևի մասով կամ փափուկ:

Ոտքը անմիջապես կրունկի մասով գետնին դնելը արդյունավետ չէ, դժվարանում է ոտքի ամորտիզացիան, ավելանում է առաջնային հենման ռեակցիայի ուժը, վատանում են սրունքի ետին պատի մկանների ածխատանքի պայմանները, ամբողջությամբ փոքրանում է մարաթոնականի առաջընթացի արագությունը: Անհրաժեշտ է, որ մարաթոնականը ոտնաթաթերը դնի մարմնի ծանրության ընդհանուր կենտրոնի պրոյեկցիային մոտիկ, որպեսզի փոքրացնի հենման ռեակցիայի ուժի թվերակիչ գործողությունը առաջնային հենման փուլում:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազատության արդյունքում հնարավոր եղավ կատարել հետևյալ եզրակացությունները, որ աթլետիկական վազքերի ուսուցման միջոցով կարելի է բարելավել սովորողների շարժողական ընդունակությունները և կանխել սուր շնչառական շատ հիվանդություններ: Փորձաշրջանը ցույց տվեց նաև, որ վազքերի ամենօրյա մարզումները նվազեցնում են սովորողների բացակայությունները, բարելավում են աշխատասիրությունը, պատրաստակամությունը, կրգապահությունը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա հանրակրթական միջին դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր /Երևան 2009թ./
2. Դպրոցականների սպորտային դաստիարակության տեխնոլոգիանբասկետբոլ մարզաձևի հիմքով /Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ./
3. Վ.Ի. Վորոնկովի «Թեթև ատլետիկա»-Դ.Պ. Մարկովի և Ն.Գ. Օզոլինի