ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՆԱՀԱՊԵՏՅԱՆ ՍՈՒՍԱՆՆԱ ԳԱԲՐԻԵԼԻ

Արարատի մարզ Ավշարի միջն դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն:…….....……..….....3

Աթլետիկայի ծագումն ու զարգացումը.....3

Վազքի տեսակները….....…….....5

Կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցումը:…….....8

Միջին ու երկար տարածության վազքը եվ դրա տեխնիկայի ուսուցումը.....10

Եզրակացություն:…….....…….....15

Գրականության ցանկ:….....…….....16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Աթլետիկական վարժությունները շատ կարևոր են մարդու առողջության ամրապնդման համար: Աթլետիկական վարժությունները բաղկացած են մարդու շարժումներից՝ քայլքից, վազքից, ցատկերից, նետումներից:

Աթլետիկական վարժությունները իրենց ծագման պատմությամբ տանում են հին աշխարհի խորքերը: Հայտնի է, որ այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են վազքը, ցատկերը, նետումները, որպես բնականորեն անհրաժեշտ 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:

Հետազոտության նպատակն է.

- Կարևորել աթլետիկական վազքերը և վերլուծել ուսուցման առանձնահատկությունները:
- Ներկայացնել վազքի առողջարարական ազդեցությունը:

Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝

- Դիտարկել աթլետիկական վազքի բնութագրումը, տեխնիկան և առանձնահատկությունները:
- Հիմնավորել վազքի առողջարարական ազդեցությունները:

ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Ժամանակակից աթլետիկան ամենից առաջ ճանաչում է գտել Անգլիայում: 1837-ին Ռեգբի քաղաքում տեղի է ունեցել քոլեջի աշակերտների վազքի առաջին մրցումները՝ մոտավորապես 2կմ տարածությունում: Շուտով 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 6 վազքային և 2 ցատկային ձևեր։ 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 զինվորական լիցեյներում, հետագայում նաև ուսանողության շրջանում։

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

Ռուսաստանում ժամանակակից աթլետիկայի զարգացման սկիզբը դրել 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 Գերմանիայում, Շվեդիայում, Նորվեգիայում և Կենտրոնական Եվրոպայի 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 համապատասխան: 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:

Նկար 1

Նկար 2

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

1. Կարճ տարածդության վազք: Բաժանվում է 4 փուլի՝

ա) վազքի մեկնարկ (ստարտ):

բ) ստարտային թափավազք /նկար 1/

գ) վազք տարածության վրա

դ) վազքի ավարտ (ֆինիշ) /նկար 2/:

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

Մեկնարկից արագ դուրս ելնելու համար կիրառվում են մեկնարկային կաղապարներ: Դրանք ծառայում են որպես ամուր հենարան հրվելու համար, ապահովում են ոտքերի տեղադրման և հենումային մակերեսի թեքության անկյունների կայունությունը:

Մեկնարկի 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 կազապարի

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 մեկնարկային այլ ազդանշան), վազորդը ակնթարթորեն սլանում է առաջ: Այդ շարժումը սկսվում է ոտքերի արագ հրումով և ձեռքերի արագ թափով (դրանք ծալելով):

բ) Մեկնարկային թափավազք: Դրա երկարությունը սովորաբար 20-25մ է:

Մեկնարկից 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 կաղապարից 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 շարժումների կատարման հետ:

դ) Վազքի ավարտը (ֆինիշ): 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 ֆիզիկական 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 ագիտացիայի 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:

Էստաֆետային վազքը թիմային վազք է, որում վազքատարածությունը բաժանված է այնքան փուլերի, որքան վազորդներ կան թիմում: Էստաֆետային վազքի նպատակն է սկսած ելագծից առավել մեծ արագությամբ էստաֆետը մեկը մյուսին փոխանցելով հասցնել վերջնագծին: Փուլերի երկարությունը կարող է լինել միատեսակ և տարբեր: Հաճախ էստաֆետային 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

նկար 3

նկար 4

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. Ծանոթանալ յուրաքանչյուր պարապողի վազքի առանձնահատկություններին, որոշել հիմնական անհատական թերությունները և դրանց վերացման ուղիները /նկար 3/:

Մեթոդական ցուցումներ: Կրկնվող վազանցների քանակը կարող է լինել տարբեր: Դա կախված է այն բանից, թե պարապողը վազքով որքան արագ կանցնի տարածությունը իրեն հատուկ շարժուձևով /նկար 4/:

Խնդիր 2. Ուսուցանել վազքի տեխնիկան ուղիղ հատվածեում, որի միջոցներն են.

1. Վազք առաջացումով 50-80 մ ¾ ինտենսիվությամբ:

2. Վազք արագ սկիզբով, ապա դադարեցնել ճիգերը և վազք ինտերցիայով (60-80) մ:

3. Վազք ազդրերը շատ 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:

Միջոցներ: Միջին ու երկար տարածության վազքերի տեխնիկայի առանձնահատկությունների պարզաբանում: Վազքի տեխնիկայի ցուցադրումը ուսուցչի կամ որակյալ վազորդի կողմից:

Մեթոդական ցուցումներ:Վազքի տեխնիկայի մասին պատկերացում

ԳԼՈՒԽ III: ՄԻՋԻՆ ՈՒ ԵՐԿԱՐ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎԱԶՔԸ ԵՎ ԴՐԱ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

նկար 5

Միջին և երկար տարածության վազքը սկսվում է բարձր մեկնարկից: 800 մ վազքում մեկնարկը տրվում է ոլորանի վրա՝ առանձին վազքուղիներով, իսկ 1500 մ վազքում՝ ընդհանուր մեկնարկ ուղիղ հատվածի վրա: Մեկնարկային դրությունում վազորդը գծի մոտ դնում է ավելի ուժեղ ոտքը, իսկ մյուսը՝ ոտնաթաթով 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 ոտնաթաթից, որպեսզի վազորդը խուսափի վայր ընկնելուց և վազքը վաղաժամ սկսելուց: Առաջ դրած ոտքի տարանուն ծալված ձեռքը տարվում է առաջ: Միջին տարածության առանձին վազորդներ մեկնարկում այդ ձեռքով հենվում են գետնին: Որքան կարճ է տարածությունը, այնքան վազորդի դրությունը ավելի շատ է մոտենում ցածր մեկնարկին:

Վազք տարածության վրա: Տարածությունում վազելու ժամանակ /նկար 5/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

բացակայությունը 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 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 գլխ ավորապես 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:

Միջոցոցները: 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 թափավոտքի ազդրը դուրս բերել, վազքի ժամանակ ճիշտ կատարել ձեռքերի շարժումները:

Խնդիր 3. Ուսուցանել վազքուղղու 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 արագությաունից: Որքան փոքր է ոլորանի շառավիղը և մեծ է վազքի արագությունը, այնքան մեծ է իրանի թեքությունը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

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

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 շրջանն է: Հենց 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 վազքատարածության վազքում հատուկ դիմացկունություն դաստիարակելը կարելի է սկսել՝ աղջիկներինը 12-13 տարեկան, իսկ տղաներինը 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